



Buley und Vogt.

Handbuch für Vorturner

II. Theil



A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.


SIGILLVM ACADEMIAE HARVARDIANAE IN NOV ANG
CHRISTO ET ECCLESIAE
VE RI TAS

Handbuch für Vorturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

Mit 246 Figuren.

Wien 1893.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

Handbuch für Vorturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen

für Turnvereine und für die oberen Classen der Mittelschulen

in vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

I. Stufe

mit 63 Figuren.

Wien.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margarethenplatz 2.

Vorwort.

Den vollen Betrieb auf allen Gebieten des praktischen Turnens insbesondere in Turnvereinen darzustellen, entschlossen sich die Verfasser, dem Handbuche für Vorturner, umfassend Uebungsfolgen für das Gerätheturnen, den vorliegenden II. Theil „Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen" zu bearbeiten und der Oeffentlichkeit zu übergeben.

Das Bestreben der Verfasser gieng auch hier wieder dahin, die Uebungsfolgen einerseits so zu ordnen, dass sie ohne Bedenken der Reihenfolge nach durchgenommen werden können, anderseits aber auch so zusammenzustellen, dass innerhalb des gegebenen Rahmens in keiner Weise die Selbständigkeit des Leiters dieser Uebungen beeinflusst wurde. Entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen in Bezug auf Zeit und Raumverhältnisse lässt sich jede Uebungsfolge ebensoleicht weiter ausspinnen als abkürzen, kurz leicht in irgendeiner Weise nach eigenem Gutdünken abändern.

Infolge der Schwierigkeit der Leitung dieser Uebungen, insbesondere für Anfänger, aber auch, um leichter und schneller eine Einheit in diesem ganzen Turnbetriebe zu erzielen, haben die Verfasser zu jeder einzelnen Uebungsform die betreffende Befehlsweise gegeben und zugleich um jegliche Unklarheit ferne zu halten, die

*

einzelnen Uebungsformen beschrieben und überdies viele von den Uebungen der leichteren Auffassung wegen noch durch Zeichnungen, wieder geliefert von unserem Freunde Ludwig Pezolt, zu erläutern gesucht.

Um endlich Wiederholungen in der Beschreibung von Uebungen zu vermeiden, doch aber jede einmal beschriebene Uebung schnell aufzufinden, wurden alle Uebungen zu diesem Zwecke im Anhange den Hauptübungsformen entsprechend zusammengestellt.

Mit diesen wenigen Worten übergeben wir nun das Büchlein unseren Turngenossen und hoffen und wünschen wir, dass es uns gelungen sein möchte, auch auf diesem Gebiete einen recht brauchbaren und angenehmen Führer geschaffen zu haben.

Linz, Zell am See, im Mai 1889.

Die Verfasser.

I. Abschnitt.

Da die sämmtlichen hier zur Behandlung kommenden Uebungen keine kostspieligen Vorrichtungen verlangen, da gleichzeitig alle am Turnplatze Anwesenden unter einer Leitung beschäftigt werden können, da sie infolge ihrer Fülle an Uebungsstoff und ihrer leichten Verbindung untereinander zu zusammengesetzteren Uebungen ein sehr passendes Uebungsmaterial für alle Altersstufen abgeben, da sie endlich eine wichtige Vorschule für das Gerätheturnen bilden, so sollte jeder Leiter des Turnens alles daran setzen, dass in jeder Turnstunde wenigstens eine von diesen Uebungsfolgen durchgenommen werde. Dabei achte man noch auf Folgendes:

1. Trachte nach allen Richtungen **Herr** über diese Uebungsarten zu werden.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das **gewissenhafteste** vor.
3. Lege ein **genaues Verzeichnis** über diese Uebungen an, beachte hiebei auch das **Wie der Ausführung** der einzelnen Uebungen, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.
4. Richte die Wiederholungen passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.
5. Sei insbesondere in der Erklärung der **Ordnungsübungen klar** und **deutlich**, im Vorzeigen der **Frei-, Hantel-, Keulen-** und **Stabübungen** äußerst streng gegen dich, auf dass das Vorzeigen durchwegs **mustergiltig** zu nennen ist.

6. Richte während des Uebens dein Augenmerk auf **alle Turnenden**, stelle demnach dieselben so, dass **du sie** und **sie dich** genau sehen können.
7. Rüge stattgefundene Fehler kurz und bündig.
8. Schiebe nach anstrengenden, länger anhaltenden Uebungen immer wieder kurze Ruhepausen ein.
9. Achte darauf, dass diese Uebungen stets soviel als möglich den Körper kräftigen.
10. Gestalte den Unterricht **anregend**, auf dass die Bewegungslust nicht erkalte, sondern die Liebe zum Turnen immer mehr wachse.
11. Lerne vor allem **gut** befehlen; denn wie der Befehl, so die Ausführung.

Der **Befehl** besteht in der Regel aus zwei Theilen, aus dem der Ankündigung und aus dem der Ausführung.

Die Ankündigung muss in möglichster Kürze alles enthalten, was man vorführen lassen will; für die Ausführung wählt man ein einsilbiges Wort, das nach einer kleinen Pause (Bedenkzeit) scharf und laut der Ankündigung folgt. Meist ist das Ausführungswort die aus der Hauptübung sich ergebende Befehlsform, z. B. Rumpfbeugen vorwärts — **beugt!**

Die Pause zwischen Ankündigung und Ausführung entfällt bei Befehlen, in denen beide Theile in ein Wort zusammenfallen, z. B. **Antreten! Ruht!** u. s. w.

Bei Verbindungen verschiedener Thätigkeiten gebraucht man im allgemeinen das Wort „**übt!**" und zur weiteren Ausführung der Theile der ganzen Uebung Zahlen, z. B. Knieheben rechts und links im Wechsel mit Vorstoßen beider Arme in 4 Zeiten — **übt!** 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, halt!

Zur Einstellung jeder Bewegung ist ein Haltbefehl nothwendig. Derselbe erfolgt bei den Frei- und Hantelübungen statt der letzten Zeit, bei Uebungen in langsamer Folge (Stabübungen) schnell nach der letzten Zeit. Zur tüchtigen Durchbildung der Turner im Haltmachen erscheint es zweckmäßig, ab und zu die zusammengehörigen Theile einer Uebung durch Haltbefehle zu unterbrechen und nach einer beliebigen Pause wieder fortsetzen zu lassen; z. B. Armstoßen vorwärts links und rechts im Wechsel in 4 Zeiten — übt! 1, 2, 3, 4; 1, **halt!** — **übt!** 3, 4; 1, 2, **halt!** — **übt!** 4; 1, 2, 3, **halt!**

Vielfach kommt es auch dazu, die Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen streng im Takte (Rhythmus) darzustellen. Hiezu ist es angezeigt, diese Ausführung schon im Befehle deutlich zum Ausdrucke zu bringen. Am besten geschieht dies dadurch, dass man auf die **ungeraden** Zahlen die Ausführung der Thätigkeit, auf die **geraden** Zahlen die Pause eintreten lässt und die ungeraden Zahlen beim Befehle **lauter, schärfer** ausspricht als die geraden Zahlen, z. B. Seitspreizen rechts und links im Wechsel streng im Takte — **übt! 1**, 2, **3**, 4, **links**, 6, **7**, 8, **1**, 2, **3**, 4, **5**, 6, **7**, halt!

Die **fett gedruckten** oder **ungeraden** Zahlen sind der früheren Auseinandersetzung entsprechend **lauter** und **schärfer**, die **kleingedruckten** oder **geraden** Zahlen dagegen **leiser** und **unbetont** zu sprechen.

Für den Leiter ist endlich noch hervorzuheben, dass er beim Vorzeigen der Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen, welche rechts und links ausführbar sind, den Turnern entweder den Rücken oder das Gesicht zuwenden kann. Im letzteren Falle sind aber dann die Uebungen im Spiegelbilde vorzuzeigen, d. h. die Uebung ist links vorzuzeigen, wenn sie rechts zur Darstellung kommen soll. Bei den Uebungen in Verbindung mit Drehungen ist das Spiegelbild zu vermeiden.

II. Abschnitt.

Uebungsfolgen der ersten Stufe.

I.

a) Bildung der Stirnreihe.

Die Bildung der Stirnreihe, die immer die erste Uebung bei den Gemeinübungen ausmacht und auf den Befehl: Antreten — **marsch!** zu geschehen hat, erfolgt hier in der Art, dass der Leiter der Uebungen den größten der Turner dorthin stellt, wo die Reihe gebildet werden soll. Die anderen Turner werden darauf so der Größe nach links neben den ersten gestellt, dass sie eine gerade Reihe an der Langseite des Uebungsraumes bilden und der Abstand zwischen je Zweien dabei eine halbe Handbreite beträgt. (Fig. 1.)

Fig. 1.



b) Auflösen und Wiederherstellen der Stirnreihe.

Die Turner werden mit ihrem Standorte und mit den Nebengereihten bekanntgemacht, auf dass sie ihren Einreihungsplatz nach erfolgter Auflösung schnell wieder finden können. Auf den Befehl: Auseinander — **marsch!** verlassen die Uebenden ihre Plätze. Auf den Befehl: Antreten — **marsch!** ist die Stirnreihe von den Turnern rasch herzustellen. Befehle: Auseinander — **marsch!** Antreten — **marsch!**

c) Stand (gewöhnliche Stellung).

Der Leiter der Uebungen zeigt den Turnenden, welche Stellung sie immer auf den Befehl: **Achtung!** einzunehmen haben.

Bei dem Stande müssen nämlich die Fersen geschlossen, die Fußspitzen beiläufig um die eigene Fußlänge von einander entfernt, die Knie gestreckt und soweit es der Körperbau des Einzelnen gestattet, geschlossen sein. Der Bauch darf weder eingezogen, noch vorgestreckt sein, der Oberleib muss frei aus den Hüften gehoben und

ohne Zwang ein wenig vorgebracht werden, die Schultern sind natürlich zu senken und in gleicher Höhe so zurückzuziehen, dass die Brust frei hervortritt. Die Hände haben ungezwungen mit den inneren Flächen an den Schenkeln zu liegen. Der Kopf muss frei nach oben gehalten, das Kinn ohne Steifheit angezogen und der Blick nach vorn gerichtet werden.

Auf den Befehl: **Ruht!** darf jeder Einzelne eine bequeme Haltung annehmen oder sich bewegen, ohne jedoch die linke Ferse von der Stelle zu rücken.

Befehle: **Achtung! Ruht!**

d) Vorheben und Senken der Arme.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die an den Oberschenkeln anliegenden Arme (Abhang) gestreckt nach vorn bis zur gleichen Höhe mit den Schultern bewegt.

Die Arme sind in der Vorhebhalte so gedreht, dass die Daumen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach oben gerichtet sind (Speichhaltung).

Auf den Befehl: **senkt!** werden die Arme wieder in den Abhang gebracht — hebt! — senkt!

e) 1. Auseinander — **marsch!** 2. Antreten — **marsch!** 3. **Achtung!** 4. Vorheben der Arme — **hebt!** 5. Senken der Arme — **senkt!**

f) Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung und wieder Strecken.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Knie bei aufrechter Haltung des Oberkörpers den Fußspitzen soweit genähert, bis die Knie senkrecht über die Fußspitzen zu stehen kommen (Fig. 2) und auf den Befehl: **streckt!** wird wieder der Stand eingenommen — beugt! — streckt!

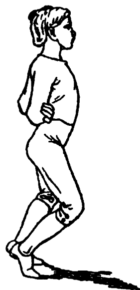
g) Vorheben der Arme und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme; 2. Senken der Arme; 3. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 4. Kniestrecken — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Vorhochheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach vorn und nach

Fig. 2.



Kleine Hockstellung bei gekreuzten Armen rücklings im Zehenstande.

oben bewegt, so dass sich die Arme gestreckt zu beiden Seiten des Kopfes befinden.

Die Arme sind in der Weise gedreht, dass die Daumen nach hinten gerichtet sind (Speichhaltung).

Auf den Befehl: **senkt!** sind die Arme vornab in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

i) Heben in den Zehenstand und wieder Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** stellen sich alle bei geschlossenen Fersen auf die Zehen und den anstoßenden Ballen und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand — hebt! — senkt!

k) Vorhochheben der Arme und Zehenstand.

1. Vorhochheben der Arme; 2. Heben in den Zehenstand; 3. Senken in den Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

l) 1. Auseinander — **marsch!** 2. Antreten — **marsch!** 3. **Achtung!** 4. Vorheben der Arme — **hebt!** 5. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** 6. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung — **beugt!** 7. Kniestrecken — **streckt!** 8. Vorhochheben der Arme — **hebt!** 9. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** 10. Heben in den Zehenstand — **hebt!** 11. Senken in den Stand — **senkt!** 12. **Ruht!** 13. Antreten zum Gerätheturnen — **marsch!**

Zur Durchführung dieser und jeder weiteren Uebungsfolge sei gleich hier bemerkt, dass es dem Leiter dieser Uebungen anheimgestellt bleibt, jede einzelne Uebung beliebig oft vornehmen zu lassen, nur hüte er sich vor jeglichem Drill.

Die für diese Uebungsart in den einzelnen Vereinen festgesetzte Zeit wird den Maßstab hiefür abgeben.

II.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. **Achtung!** 3. **Ruht!**

b) $1/4$ Drehung links (rechts).

Auf den Befehl: Links (rechts) — **um!** erfolgt die Drehung auf der Ferse des linken (rechten) Fußes einerseits, der Fußspitze des rechten (linken) Fußes anderseits soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wohin früher die linke (rechte) Schulter hinzeigte. Nach beendigter Drehung wird das rechte (linke) Bein rasch in den Stand mit oder ohne Stampfen angezogen.

Befehle: **Achtung!** links (rechts) — **um!**

Anmerkung. Machen die Turner aus der Stirnstellung eine $1/4$ Drehung rechts oder links, so gelangen sie in die **Flankenstellung**. (Fig. 3.)

Fig. 3.



c) **Handstütz auf den Hüften und Strecken der Arme.**

Auf den Befehl: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!** werden die Hände so auf die Hüften gegeben, daß die Daumen nach hinten und die geschlossenen Finger nach vorn gerichtet sind; auf den Befehl: **streckt!** sind die Arme in den Abhang zu strecken — **stützt!** — **streckt!**

d) **Seitschrittstellung rechts (links) und Stand.**

Auf Eins! wird das rechte (linke) Bein eine Schrittlänge seitwärts so von Ort auf die Fußspitze gestellt, daß die Körperlast auf dem linken (rechten) Beine ruht; auf Zwei! ist das rechte (linke)*) Bein in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

e) **Seitheben der Arme und Senken.**

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach außen bis zur Schulterhöhe bewegt.

Die Arme sind in der Seithebhalte so gedreht, daß die inneren Handflächen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach unten gerichtet sind.

Auf den Befehl: **senkt!** werden die Arme wieder in den Abhang gebracht — hebt! — senkt!

f) **Seitheben der Arme und Seitschrittstellung in Verbindung.**

1. Seitheben der Arme und Seitschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. Seitheben der Arme und Seitschrittstellung links; 4. wie bei 2 — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) **Kopfdrehen rechts und Zurückdrehen.**

Auf Eins! wird der Kopf bei aufrechter Haltung soweit nach rechts bewegt, bis das Gesicht dorthin gerichtet ist, wohin die rechte Schulter zeigt; auf Zwei! wird der Kopf wieder nach vorn gedreht — **dreht!** 1, 2.

h) 1. Auseinander — **marsch!** 2. Antreten — **marsch!** 3. Vorheben der Arme — **hebt!** 4. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung

*) Der Einfachheit wegen sind alle folgenden Uebungen nur rechts oder nur links beschrieben. Selbstverständlich ist aber jede Uebung, welche dies zuläßt, rechts und links zu üben.

— **beugt!** 5. Kniestrecken — **streckt!** 6. **Vorhochheben der Arme — hebt!** 7. Heben in den **Zehenstand — hebt!** 8. **Senken in den** Stand — **senkt!** 9. **Senken der Arme in den Abhang — senkt!** 10. **Ruht!** 11. **Achtung!** 12. **Rechts — um!** 13. **Seitheben der Arme — hebt!** 14. **Hände auf die Hüften stützen — stützt!** 15. **Seitschrittstellung rechts — stellt!** 16. **Schlußstritt in den Stand — stellt!** 17. Strecken **der Arme in den Abhang — streckt!** 18. **Antreten zum** Gerätheturnen — **marsch!**

III.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. **Achtung!**

b) Richtung der Stirnreihe.

Zunächst hat der **Vorturner selbst die Reihe zu richten und die** Turnenden so aufzustellen, daß **alle Fersen und alle Schultern** derselben in gleicher Linie **sich befinden.**

Fig. 4.

Fig. 5.

Fig. 6.

Eingeübt wird alsdann das Richten dadurch, daß der rechte (linke) Führer einen oder mehrere Schritte vor- oder rückwärts gestellt wird, worauf alle übrigen gleichzeitig auf den Befehl: Rechts (links) richtet — **euch!** mit nach rechts (links) gedrehtem **Kopfe** soweit mit kleinen raschen Schritten vor- (Fig. 4) oder rückwärts (Fig. 5) gehen, bis sie genau in die Richtung des aufgestellten Führers kommen. Das Richtungnehmen erfolgt auch nach dem Mittleren auf den Befehl: Nach dem Mittleren richtet — **euch!** Hiebei drehen die rechts vom Mittleren Stehenden den Kopf links, die links Befindlichen den Kopf rechts. (Fig. 6.)

Die Kopfdrehung bleibt solange, bis **Achtung!** befohlen wird, worauf der turnerische Stand eingenommen wird.

c) Kreuzen der Arme vorlings und Strecken.

Auf den Befehl: **kreuzt!** erfaßt die rechte Hand den linken Oberarm, worauf der linke Unterarm über den rechten Unterarm gekreuzt und die linke Hand unter den rechten Oberarm gegeben wird; auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in den Abhang gebracht — kreuzt! — streckt!

Das Kreuzen der Arme erfolgt auch hinter dem Rücken (**Armkreuzen rücklings**).

d) **Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine und wieder in den Stand.**

Auf **Eins!** wird das **rechte** Bein auf Schrittlänge kreuzend vor das Standbein so von Ort gestellt, dass die Körperlast auf dem linken Beine ruht (sieh Fig. 21); auf Zwei! ist das rechte Bein in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

e) 1. Rechter Führer 3 Schritte vorwärts — **marsch!** 2. Rechts (links) richtet — **euch!** 3. **Achtung!**

f) Rückschrittstellung rechts und wieder in den Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein auf Schrittlänge rückwärts so von Ort gestellt, dass die Körperlast auf dem linken Beine ruht (sieh Fig. 49); auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

g) 1. **Ruht!** 2. **Achtung!** 3. Rechter Führer 3 Schritte rückwärts — **marsch!** 4. Rechts richtet — **euch!** 5. **Achtung!** 6. **Ruht!**

h) Kreuz- und Rückschrittstellung im Wechsel.

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Rückschrittstellung rechts; 3. wie bei 1; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **stellt!** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

i) Der Mittlere 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Nach dem Mittleren richtet — **euch! Achtung!**

k) Vor- und Hochheben der Arme im Wechsel.

1. Vorheben der Arme; 2. Hochheben der Arme; 3. Vorsenken der Arme, d. i. in die Vorhebhalte; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

l) 1. Der Mittlere 4 Schritte rückwärts — **marsch!** 2. Nach dem Mittleren richtet — **euch!** 3. **Achtung!** 4. Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

m) Vorschrittstellung rechts und Stand.

Auf Eins! wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge vorwärts so von Ort gestellt, dass die Körperlast auf dem linken Beine ruht und der rechte Fuß nur mit dem Ballen den Boden berührt; auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

n) Kniebeugen in der Vorschrittstellung.

1. Vorschrittstellung rechts; 2. Kniebeugen rechts; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **stellt!** (8 Zeiten.)

o) Antreten zum Gerätheturnen — **marsch!**

IV.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. **Achtung!** 3. Rechts richtet — **euch!** 4. **Achtung!**

Anmerkung. **Die eben genannten Uebungen kommen in jeder Turnstunde bei Beginn der Gemeinübungen zur Ausführung und werden fortan nicht mehr erwähnt.**

b) Schließen der Stirnreihe.

Der rechte Führer wird einige Schritte seitwärts gestellt, worauf auf den Befehl: Rechts schließen — **marsch!** alle mit Ausnahme des rechten Führers mit nach rechts gedrehtem Kopfe soweit seitwärts rechts gehen, bis der Abstand von einer halben Handbreite erreicht ist.

Anmerkung. Sollten die Turner in der Stirnreihe zu nahe aneinander zu stehen kommen, so gehen auf den Befehl: Links abrücken — **marsch!** alle mit Ausnahme des rechten Führers soweit seitwärts, bis der übliche Abstand erzielt ist.

c) Hochheben der Arme und Rückschrittstellung in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. wie Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2.

d) Rechts — **um!**

e) Beugen und Seitstoßen der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme im Ellenbogengelenke so gewinkelt, dass bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach außen gerichtet sind; auf den Befehl: **stoßt!** werden die Arme schwunghaft und mit Kraft in gerader Richtung nach außen gestreckt.

Schließlich werden auf Befehl die Arme in den Abhang gestreckt.

f) Gehen an Ort.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Linksantreten in der Weise an Ort, dass vor jedem Niedertritte die Fußspitze nach unten gesenkt wird.

Der Haltbefehl erfolgt in dem Augenblicke, wo der rechte Fuß auf den Boden kommt.

g) Richtung der Flankenreihe.

Zunächst hat der Vorturner wieder selbst die Reihe zu richten und hiezu die Turnenden so der Größe nach (der Größte als erster) hintereinander zu stellen, dass das Gesicht der Hintergereihten durch den Kopf der Vorgereihten vollständig gedeckt erscheint.

Zur Einübung der Richtung wird alsdann der vordere Führer einen oder mehrere Schritte seitwärts links gestellt, worauf auf den Befehl: Richtet — **euch!** alle anderen sich schnell auf die oben angegebene Weise hinter den seitwärts gestellten Führer reihen. (Fig. 7.)

Fig. 7.

Anmerkung. Sollten die Turner in der Flankenreihe zu nahe aneinander zu stehen kommen, so gehen auf den Befehl: Rückwärts abrücken — **marsch!** alle mit Ausnahme des vorderen Führers soweit rückwärts, bis der nothwendige Abstand erzielt ist. Sollten dagegen die Einzelnen der Flankenreihe zu weit von einander zu stehen kommen, so gehen alle mit Ausnahme des vorderen Führers auf den Befehl: Vorwärts schließen — **marsch!** soweit vorwärts, bis der Abstand von einem zum anderen eine halbe Armlänge beträgt.

h) Knieheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Oberschenkel dem Oberkörper soweit genähert, bis er mit dem Unterschenkel einen rechten Winkel bildet (sieh Fig. 43), und auf den Befehl: **senkt!** wird das rechte Bein in den Stand gesenkt — hebt! — senkt!

i) Seitstoßen der Arme und Knieheben in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!** 1. Seitstoßen der Arme und Knieheben rechts; 2. Beugen der Arme und Kniesenken; 3. und 4. wie Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Fußwippen.

Auf den Befehl: Einmal Fußwippen — **wippt!** erfolgt ein schnelles Heben in den Zehenstand und Senken in den Stand.

Soll die Uebung 2-, 3- u. s. w. mal ausgeführt werden, so wird befohlen: 2-, 3- u. s. w. mal Fußwippen — **wippt!** 1, 2, 3 u. s. w.

l) Kniewippen.

Auf den Befehl: Einmal Kniewippen — **wippt!** werden die Knie schnell bis zur kleinen Hockstellung gebeugt und wieder gestreckt.

Im übrigen sieh Uebung k.

m) Hüpfen auf beiden Füßen.

Auf den Befehl: Einmal hüpfen — **hüpft!** erfolgt das Abschnellen vom Boden durch vereintes Fuß- und Kniewippen.

Soll das Hüpfen 2-, 3- u. s. w. mal hintereinander ausgeführt werden, so wird befohlen: 2-, 3- u. s. w. mal hüpfen — **hüpft!** 1, 2, 3 u. s. w.

V.

a)*) Beugen und Hochstoßen der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme derart gebeugt, daſs bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach oben gerichtet sind; auf den Befehl: **stoßt!** werden die Arme schnell in gerader Richtung nach oben gestreckt.

b) Fersenheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Unterschenkel dem Oberschenkel bis zum rechten Winkel genähert (sieh Fig. 41) und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand gestellt — hebt! — senkt!

c) Rückheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** sind die Arme gestreckt ohne Drehung derselben und ohne den Rumpf zu beugen soweit als möglich nach hinten zu bewegen und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

d) Rückheben der Arme und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Rückheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Rechts — **um!**

f) Gehen im Umzuge links.

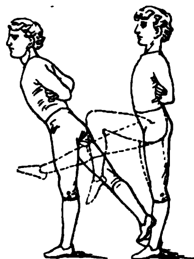
Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Reihe längs der Grenze des Uebungsplatzes in der Weise vorwärts, daſs die Einzelnen im Weiterzuge die linke Leibesseite dem Mittelpunkte des Uebungsplatzes zuwenden.

---

*) Sieh Anmerkung Seite 10, Uebungsfolge IV.

Anmerkung. Das gewöhnliche Gehen mit Gleichtritt erfolgt in der Weise, dass die Turnenden mit Linksantreten das schreitende Bein mit mäßigem Knieheben bei nach außen gerichteter Fußspitze auf die Entfernung von einer Schrittlänge auf den Boden stellen. Zur gründlichen Erlernung des Gehens mit Takt und Gleichtritt erfolgt der gewöhnliche Gang vorwärts in der Weise, dass auf den Befehl: Vorwärtsgehen — marsch! — Eins! der Turnende das linke Knie hebt und auf die Entfernung von Schrittlänge bei nach außen gewendeter Fußspitze auf den Boden stellt. Gleichzeitig erhebt er die rechte Ferse so, dass das Knie gebogen wird und die Fußspitze den Boden nur leicht berührt. (Fig. 8.) Die Schwere des Körpers muss daher beim Niederstellen des linken Fußes auf diesen verlegt und jedes Schwanken des Oberleibes oder der Hüften vermieden werden. Nach einer kleinen Pause, welche nach der Geschicklichkeit der Turnenden in der Erhaltung des Gleichgewichtes zu bemessen ist, wird auf Zwei! das rechte Bein in derselben Weise auf eine Schrittlänge vorgestellt und der linke Fuß rückwärts so gehoben, dass die Fußspitze den Boden leicht berührt. Die Bewegung wird dann auf das Vorzählen — Eins! — Zwei! des Leiters fortgesetzt, hiebei allmählich der Marschtakt für den Schritt angenommen und die Turnenden angehalten, sich die Schritte gleichzeitig selbst laut vorzuzählen. Zum Einstellen der Bewegung wird in dem Augenblicke, als ein Fuß auf den Boden kommt, Halt! befohlen, wobei die Turnenden den hinten befindlichen Fuß auf volle Schrittlänge vorstellen und den anderen rasch herbeiziehen.

Fig. 8.



Diese Uebung erfordert viele Mühe, Ausdauer und Fleiß. Um die Turnenden jedoch durch zu langes Einüben in einer und derselben Stunde nicht allzusehr zu ermüden, bringe man diese Uebung, nachdem sie einmal begonnen, so oft als möglich auf einige Minuten wieder, und zwar solange, bis die nöthige Sicherheit erlangt ist.

Auch ist es zweckmäßig, anfänglich dieses Gehen ohne Knieheben vorzunehmen, wodurch diese Uebung bedeutend leichter wird.

g) Gehen an und von Ort im Wechsel.

Auf den Befehl: Gehen an Ort — marsch! gehen alle mit Linksantreten solange an Ort, bis befohlen wird: Gehen vorwärts — marsch! u. s. f.

h) Umbilden der ziehenden Flankenreihe zur Stirnreihe.

Auf den Befehl: Im Umzuge links — marsch! zieht die Flankenreihe solange im Umzuge, bis befohlen wird: Links — herstellen! Hierauf bleibt der Führer der Flankenreihe stehen und dreht sich mit einer $^1/_4$ Drehung links in die Stirnstellung; die Uebrigen der Reihe gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts und drehen sich dann ebenfalls in die Stirnstellung.

VI.

a)*) Gehen an und von Ort mit einer bestimmten Anzahl von Schritten.

4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und wieder 4 Tritte an Ort — marsch! (16 Zeiten.)

b) Bildung einer Stirnlinie von Viererreihen durch Abzählen.

Auf den Befehl: zählt! erfolgt das Abzählen in der Art, daſs, vom rechten Führer beginnend, jeder Einzelne bei Drehung des Kopfes links dem Nebengereihten kurz und deutlich die ihn treffende Zahl 1, 2 u. s. w. zuruft und sofort den Kopf wieder rechts zurückdreht. Der Nächste nach dem Vierten beginnt wieder mit der Zahl „eins“ zu zählen.



Fig. 9.

Anmerkung. Eine solche Nebeneinander-Ordnung von mehreren Stirnreihen heißt eine Stirnlinie (Fig. 9), durch eine $^1/_4$ Drehung rechts wird aus der Stirnlinie eine Flankenlinie.

c) Die geradzähligen Reihen 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen zur kleinen Hockstellung; 2. Senken der Arme und Stand. Gleichzeitig die ungeradzähligen Reihen 1. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

*) Sieh Fußnote Seite 10, Uebungsfolge IV.

d) Wie bei c, nur führen die geradzähligen Reihen die Uebungen der ungeradzähligen und umgekehrt aus.

e) Die geradzähligen Reihen 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 2. Senken der Arme und Stand; 3. Hochheben der Arme und Zehenstand; 4. Senken der Arme und Stand. Gleichzeitig die ungeradzähligen Reihen 1. Vorhochheben der Arme und Zehenstand; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Die geradzähligen Reihen wie bei e, die ungeradzähligen Reihen gehen gleichzeitig 1. 4 Tritte an Ort; 2. 4 Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4. 4 Schritte rückwärts — geht! (16 Zeiten.)

VII.

a)*) Bildung einer Stirnlinie von Vierer- (Sechser-, Achter-) Reihen durch Abzählen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Flankensäule durch Nebenreihen links der Flankenreihen.

Die Reihen der Flankenlinie werden zunächst als erste, zweite u. s. w. Reihe bezeichnet. Die schnelle und genaue Bezeichnung der Reihen als erste u. s. w. Reihe erfolgt am leichtesten dadurch, dass der Vorturner die Hände auf die Schultern der Vorgereihten legen lässt (Befehl: Hände auf die Schultern der Vorgereihten legen — legt!) und dann befiehlt, dass der Erste einer jeden Reihe die Arme in den Abhang senke, wodurch genau hervortritt, wie weit jede Reihe reicht. Nach erfolgter Bezeichnung der Reihen als erste, zweite u. s. w. haben alle auf Befehl die Arme in den Abhang zu senken. Auf den weiteren Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — marsch! zieht die zweite Reihe links neben die an Ort bleibende erste, die dritte links neben die zweite Reihe u. s. w., bis die Gleichzähligen der Reihen nebeneinander zu stehen kommen.**) (Fig. 10.)

Fig. 10.



*) Sieh Fußnote Seite 10, Uebungsfolge IV.

**) Eine solche Nebeneinander-Ordnung von zwei oder mehreren Flankenreihen heißt Flankensäule. Durch eine 1/4 Drehung rechts (links) der Einzelnen wird aus der Flankensäule eine Stirnsäule.

c) Oeffnen der Rotten seitwärts links (rechts) zu einem Abstande von zwei Armlängen.

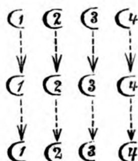


Fig. 11.

Auf den Befehl: Oeffnen der Säule seitwärts links zu einem Abstande von zwei Armlängen — **marsch!** gehen die Nebengereihten mit Ausnahme der ersten Reihe seitwärts links unter allmählichem Seitheben der Arme und Kopfdrehen rechts, bis sich die Fingerspitzen nicht mehr berühren. Ist der Abstand eingenommen, so werden die Arme auf den Befehl: Senken der Arme — **senkt!** in den Abhang gebracht (Fig. 11) und das Richten der Flankenreihen befohlen.

d) Hochstoßen und Seitsenken der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme; 2. Seitsenken der Arme, d. i. in die Seithebhalte; 3. Hochheben der Arme; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen — **stoßt!** 1, 2, 3, 4.

e) Kniebeugen in der Seitschrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Seitschrittstellung rechts; 2. Kniebeugen rechts; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—2 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Nachstellgang seitwärts links.

Auf Eins! erfolgt ein Seittritt links und auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — **marsch!** 1, 2.

g) Nachstellgang seitwärts links in Verbindung mit Kniebeugen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!** 1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts; 3. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 4. Kniestrecken — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

h) Nachstellgang seitwärts rechts in Verbindung mit Heben in den Zehenstand.

1. Seittritt rechts; 2. Nachstelltritt links; 3. Heben in den Zehenstand; 4. Senken in den Stand — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

i) Uebung g mit Seitheben der Arme beim Kniebeugen und Senken der Arme beim Kniestrecken.

k) Seithochheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach außen und nach oben bewegt, so dass sich die Arme gestreckt zu beiden Seiten des Kopfes befinden.

Die Arme sind dabei in der Weise gedreht, dass die Daumen nach hinten gerichtet sind.

Auf den Befehl: **senkt!** sind die Arme nach außen in den Abhang zu senken — **hebt!** — **senkt!**

l) Uebung h mit Seithochheben der Arme beim Heben in den Zehenstand und Senken der Arme beim Senken in den Stand.

VIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts (links) richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts — **um!** Vorwärtsgehen im Umzuge — **marsch!** **Halt!**

b) Zehengang.

Auf den Befehl: Zehengang vorwärts — **marsch!** heben sich alle in den Zehenstand und gehen auf den Fußspitzen vorwärts, bis **Halt** geboten wird, worauf sie sich in den Stand senken.

c) Laufen im Takte und mit Gleichtritt an Ort und von Ort.

Das Laufen im Takt erfolgt auf den Befehl: Laufen und den ersten von je 2, 4, 6, 8 Schritten mit Stampfen — **lauft!** Das Stampfen kann von den Turnern mit dem rechten oder linken Fuße stattfinden; es ist nur nothwendig, dass es gleichzeitig erfolgt. Soll zugleich der Gleichtritt erfolgen, so müssen alle zu gleicher Zeit links, alle zu gleicher Zeit rechts stampfen. Hiezu ist als Vorübung empfehlenswert, den Zehengang in Form des Schnellschrittes (125 Schritte in der Minute) und des Sturmschrittes (140 Schritte in der Minute) vornehmen zu lassen.

Nach gehöriger Einübung des Laufens mit Stampfschritten lasse man das Laufen mit Gleichtritt auch ohne Stampfen üben.

Während des Laufens wird der Körper ein wenig vorgeneigt, der Kopf etwas zurückgeworfen, um ein Gegengewicht zu bilden, die Brust gut hervorgebracht. Die Oberarme liegen ungezwungen an beiden Seiten an, die Ellenbogen werden gut hintenausgehalten, nur die Unterarme dürfen sich mäßig bewegen und zwar so, dass der rechte Unterarm und der linke Fuß, sowie der linke Unterarm und der rechte Fuß sich ungefähr gleichzeitig bewegen; der Unterarm hat mit dem Oberarme einen spitzen Winkel zu bilden; die Hände sind geschlossen mit den Nägeln nach innen gewendet, die Knie werden bei jedem Schritte gestreckt, und die Beine so gerade als

möglich gehalten. Der Niedertritt muss leicht mit auswärts gewendeten Fußspitzen auf die Ballen erfolgen. Während der ganzen Dauer des Laufens ist langes und volles Einathmen, dann langsames, allmähliches Ausathmen von Wichtigkeit.

d) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um!

e) Beugen und Tiefstoßen der Arme.

Auf den Befehl: beugt! werden die Arme derart gebeugt, dass bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach unten gerichtet sind.

Auf den Befehl: stoßt! werden die Arme schnell in den Abhang gestreckt — beugt! — stoßt!

f) Beindrehen in die Schlussstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! werden die Beine auf den Fersen soweit nach innen gedreht, bis die inneren Fußkanten sich berühren und nebeneinander zu stehen kommen; auf Zwei! sind die Beine wieder in den Stand zu drehen — dreht! 1, 2.

g) Tiefstoßen der Arme und Beindrehen.

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Beindrehen in die Schlussstellung; 2. Tiefstoßen der Arme und Beindrehen in den Stand — übt! 1, 2.

h) Links — um!

i) Vorspreizen rechts.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

Auf den Befehl: spreizt! wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum rechten Winkel im Hüftgelenke vorgehoben und auf den Befehl: senkt! wieder in den Stand gestellt — spreizt! — senkt!

k) Rückheben der Arme in Verbindung mit Vorspreizen.

1. Rückheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Senken der Arme und Stand. 3 bis 4. Uebung 1—2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

IX.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — zählt! Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe —

marsch! Oeffnen der Säule seitwärts links zu einem Abstande von 2 Armlängen — **marsch!**

b) Oeffnen der Flankenreihen rückwärts bis zu einem Abstande von einer Armlänge.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Ausnahme der vorderen Führer, unter allmählichem Vorheben beider Arme, soweit rückwärts, bis die Fingerspitzen der gestreckten Arme den Vorgereihten nicht mehr berühren. Schließlich wird befohlen: Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

c) Vor- und Rückschwingen der Arme.

Auf Eins! werden die Arme in Speichhaltung gestreckt mit Schwung vorgehoben, auf Zwei! ebenso schwunghaft so weit als möglich rückgehoben — **schwingt!** 1, 2.

Schließlich wird nach dem Haltbefehl das Senken der Arme in den Abhang befohlen.

d) Beugen und Vorstoßen der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme derart gebeugt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach vorn gerichtet sind, und auf den Befehl: **stoßt!** werden die Arme schnell vorgestreckt — beugt! — stoßt!

e) Armschwingen und Armstoßen im Wechsel.

1. Rückschwingen der Arme; 2. Vorschwingen der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 4. Vorstoßen der Arme — **schwingt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich ist nach dem Haltbefehl das Senken der Arme zu befehlen.

f) Seitbeugen des Rumpfes rechts und Strecken.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf den weiteren Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei vollkommen gestreckten Beinen so weit als möglich nach rechts geneigt und auf den Befehl: **streckt!** wieder in die gerade Haltung gebracht — beugt! — streckt!

g) Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung mit der Seitschrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seitschrittstellung rechts; 2. Rumpfstrecken und Stand; 3. bis 4. Uebung 1—2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

h) Schließen der Flankenreihen vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der vorderen Führer soweit vorwärts, bis der Abstand von einem zum andern eine halbe Armlänge, entsprechend dem Tiefendurchmesser eines Einzelnen, erreicht ist.

i) Schließen der Rotten seitwärts rechts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der rechten Reihe, soweit nach rechts, bis der Abstand von einem zum andern eine halbe Handbreite beträgt.

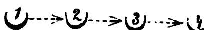
k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

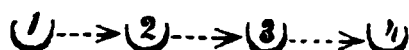
X.

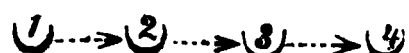
a) 1. Antreten — **marsch!** 2. Rechts richtet — **euch!** 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — **zählt!** 4. Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** 5. Oeffnen der Rotten seitwärts links zu einem Abstande von 2 Armlängen — **marsch!** 6. Senken der Arme — **senkt!** 7. Richtet — **euch!** 8. Links — **um!**

b) Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Armlängen.

Fig. 12.







Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der rechten Führer, unter allmählichem Seitheben beider Arme seitwärts links, bis sich die Fingerspitzen nicht mehr berühren (Fig. 12), worauf das Senken der Arme befohlen wird.

Nach dem Oeffnen wird stets Richtung auf Befehl genommen.

c) Ausbreiten und Vorschwingen der Arme.

Vorbereitung: Vorheben der Arme in Speichhaltung — **hebt!** Alsdann sind auf Eins! die Arme in die Seithebhalte so zu schwingen, daß die Arme in gleicher Höhe mit den Schultern bleiben; auf Zwei! werden die Arme wieder vorgeschwungen — **schwingt!** 1, 2.

Schließlich erfolgt auf Befehl das Senken der Arme in den Abhang.

d) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Vorschwingen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

e) Rückschrittstellung und Vorspreizen im Wechsel.

1. Rückschrittstellung rechts; 2. Vorspreizen rechts; 3. wie bei 1; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Beugen und Seitstrecken der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme in der Weise gebeugt, daſs die Fingerspitzen die Schultern berühren und die Ellenbogen bei gehobenen Oberarmen nach außen gerichtet sind; auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in die Seithebhalte gestreckt, wobei die Handteller (innere Handflächen) nach oben gerichtet sind — beugt! — streckt!

g) Seitspreizen rechts und Senken.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf den Befehl: **spreizt!** wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum stumpfen Winkel im Hüftgelenke seitgehoben (sieh Fig. 44) und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Stand gestellt — spreizt! — senkt!

h) Beugen und Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Seitspreizen.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Seitspreizen rechts; 2. Seitstrecken der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Vor- und Rückbewegen der Schultern.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf Eins! werden alsdann die Ellbogen nach vorn und auf Zwei! nach hinten bewegt — **übt!** 1, 2.

k) Vor- und Rückbewegen der Schultern in Verbindung mit Knieheben.

1. Vorbewegen der Schultern und Knieheben rechts; 2. Rückbewegen der Schultern und Kniesenken; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

l) Vorbeugen des Rumpfes und Strecken.

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei vollkommen gestreckten Beinen soweit nach vorne geneigt, bis er mit denselben einen rechten Winkel bildet, und auf den Befehl: **streckt!** wieder zur geraden Haltung gebracht — beugt! — streckt!

Anmerkung. Handstütz auf den Hüften dieser Uebung zuzuordnen, ist zweckmäßig.

m) Vorbeugen des Rumpfes und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Vorbeugen des Rumpfes und Vorschrittstellung rechts; 2. Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

n) Schließen der Säule.

1. Schließen der Reihen.

Auf den Befehl: Schließen der Stirnreihen seitwärts rechts (links) — **marsch!** gehen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers jeder Reihe soweit nach rechts (links) seitwärts, bis der Abstand von einem zum andern eine halbe Handbreite beträgt.

2. Schließen der Rotten.

Nach der Drehung zur linken (rechten) Flankenstellung gehen alle auf den Befehl: Schließen der Säule seitwärts rechts (links) — **marsch!** mit Ausnahme der ersten (vierten) Reihe soweit rechts (links) seitwärts, bis der Abstand einer halben Handbreite hergestellt ist.

Anmerkung. Die beim Oeffnen und Schließen seitwärts zur Anwendung gelangende Schrittart ist auf dieser Stufe noch beliebig.

Anhang. Die Uebung: **Fühlung!** wurde absichtlich von den Verfassern weggelassen, weil bei der Aufstellung einer geschlossenen Stirnreihe auf halbe Handbreite, streng genommen, von einer Fühlung nicht mehr gesprochen werden kann. Fühlung hätten die Uebenden dann, wenn eine leichte Berührung zwischen den Einzelnen im Stande mit den Oberarmen stattfindet.

o) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XI.

a) Bildung einer 3—4gliedrigen Säule durch Nebenreihen der Reihen links während des Gehens in der Umzugsbahn und wieder Vorziehen zur Linie.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — **zählt!** Rechts — **um!**

Auf den weiteren Befehl: Vorwärts gehen — marsch! zieht die Linie im Umzuge links. Nach einer beliebigen Anzahl von Schritten geht auf den Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die I. Reihe — marsch! die erste Reihe mit kurzen Schritten solange vorwärts, bis die anderen Reihen die Nebenreihung vollendet haben, worauf auf den Befehl: Voller Schritt! mit gewöhnlichen Schritten weitergegangen wird. Soll die Säule wieder zur Linie umgebildet werden, so gehen auf den Befehl: Vorziehen der Reihen zur Linie, I. Reihe beginnt — marsch! alle mit Ausnahme die der I. Reihe, welche mit gewöhnlichen Schritten weiterzieht, mit kurzen Schritten vorwärts. Sobald die I. Reihe an der II. vorüber ist, schließt sich diese hinten an u. s. f., bis die Flankenlinie wiederhergestellt ist.

b) Bildung einer Flankensäule durch Nebenreihen der Reihen. Siehe VII. b.

c) Oeffnen der Säule 1. der Rotten seitwärts zu einem Abstande von 2 Armlängen; 2. der Reihen rückwärts bis zu einem Abstande von einer Armlänge.

d) Rückbeugen des Rumpfes.

Auf den Befehl: beugt! wird der Rumpf im Hüftgelenke bei vollkommen gestreckten Beinen nach rückwärts geneigt, und auf den Befehl: streckt! wieder in die gerade Haltung gebracht — beugt! — streckt!

e) Rückbeugen des Rumpfes und Hochheben der Arme in Verbindung.

1. Hochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 2. Strecken des Rumpfes und Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2.

f) Beugen der Arme und Speichhieb.

Auf Eins! werden die Arme in der Weise gebeugt, dass die Fäuste in Speichhaltung über die Schultern nahe an den Ohren zu liegen kommen; auf Zwei werden dieselben im Bogen schwunghaft in den Abhang gestreckt — beugt! 1, 2. (Sieh Fig. 13.)

g) Rückspreizen rechts und Senken.

Auf den Befehl: spreizt! wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum stumpfen Winkel im Hüftgelenke rückgehoben und auf den Befehl: senkt! wieder in den Stand gestellt — spreizt! — senkt!

i) Beugen der Arme und Speichhieb in Verbindung mit Rückspreizen.

Fig. 13.



Beughalte der Arme zum Speichhieb und Rückspreizhalte rechts.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückspreizen rechts (Fig. 13); 2. Speichhieb und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

k) Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und wieder Stand.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Knie bei gleichzeitigem Heben in den Zehenstand und bei aufrechter Haltung des Oberkörpers so gebeugt, daſs der Ober- und Unterschenkel einen spitzen Winkel bilden, und auf den Befehl: **streckt!** wird wieder Stand genommen — beugt! — streckt!

l) Vorheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

m) Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Schließen der Rotten seitwärts rechts — **marsch!**

n) Gehen der Säule im Umzuge links — **marsch!** Dann laufen — **lauft!** Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **lauft! Achtung!**

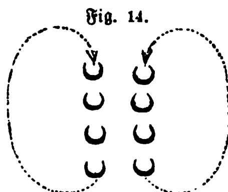
XII.

a) Widergleiche Umzüge der Reihen.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Uebungsplatzes — **marsch!** Theilung der Reihe zu einer Stirnlinie von zwei Reihen. Rechts richtet — **euch! Achtung!** Rechts — **um!** Linksnebenreihen der zweiten Reihe neben die erste Reihe — **marsch!**

Auf den weiteren Befehl: **marsch!** zieht alsdann a) die erste Reihe rechts im Umzuge, während gleichzeitig die zweite Reihe an Ort geht. Hat der Führer der ziehenden Reihe die Hälfte der Umzugsbahn umzogen, so führt er die Reihe wieder rechts neben die an Ort gehende Reihe, worauf die zweite Reihe in gleicher Weise aber im Umzuge links zieht und sich wieder links nebenreiht. b) Es zieht die erste Reihe rechts und gleichzeitig die zweite Reihe links

im Umzuge, und beim Begegnen in der Umzugsbahn ziehen sie wieder als Säule durch die Mitte des Uebungsraumes. (Fig. 14.)



b) Oeffnen der Rotten aus der Mitte zu einem Abstande von zwei Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** geht die rechte Reihe einen Nachstellschritt seitwärts rechts und gleichzeitig die linke Reihe einen Nachstellschritt seitwärts links, dann folgt eine 1/4 Drehung auf Befehl.

c) Schrägvorschrittstellung rechts und Stand.

Auf Eins! wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge schrägvorwärts so auf den Ballen gestellt, dass die Körperlast auf dem linken Beine ruht; auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

d) Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts und Strecken.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei gestreckten Beinen schrägvorwärts rechts bis zum stumpfen Winkel geneigt und auf den Befehl: **streckt!** wieder in die gerade Haltung gebracht — beugt! — streckt!

e) Schrägvorbeugen des Rumpfes in der Schrägvorschrittstellung.

1. Schrägvorschrittstellung rechts; 2. Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts; 3. Rumpfstrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1 bis 4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Fußwippen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und einmal Fußwippen; 2. Beugen der Arme und wieder einmal Fußwippen — **übt!** 1, 2. Schließlich werden die Arme auf Befehl in den Abhang gestreckt und Rechts — **um!** befohlen.

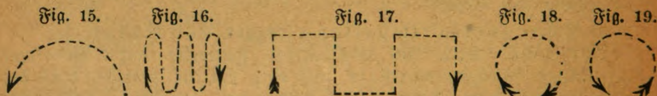
g) Erste Reihe im Umzuge und zweite Reihe hinter die erste Reihe — **marsch!** Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

h) Dauerlauf.

Der Vorturner stellt sich anfänglich selbst an die Spitze der Flankenreihe (Flankenlinie) und führt auf den Befehl: Dauerlauf — lauft! die Uebenden auf beliebige Lauflinien bei Handstütz auf den Hüften, Kreuzhalte der Arme rücklings

1. im Umzuge, d. h. längs der Grenze des Uebungsplatzes,
2. in Bogenlinien (Fig. 15),
3. in der Schlangenlinie (Fig. 16),
4. in gebrochenen Linien (Fig. 17),
5. im Kreise rechts (Fig. 18) oder links (Fig. 19) eine bestimmte Zeit herum.

Fig. 15. Fig. 16. Fig. 17. Fig. 18. Fig. 19.



Zweck dieser Uebungen ist, den Turnenden das genaue Nachfolgen zu lernen. Der Vorturner hat darauf zu achten, dass die vorgezeigten Lauflinien strenge eingehalten werden und dass der Abstand von einem zum andern nicht mehr und nicht weniger als eine Schrittlänge beträgt.

Währt anfänglich dieser Lauf etwa 5 Minuten, so wird er nach öfterer Uebung allmählich auf längere Zeit ausgedehnt.

Als allgemeine Regeln gelten, dass 1. während des Laufens nicht gesprochen werde, 2. nach dem Laufen keine plötzliche Ruhe in der Bewegung eintreten darf, sondern gleich Uebungen folgen sollen — am besten Freiübungen, — welche nur eine langsame Abkühlung zulassen, 3. im Freien bei kaltem oder windigem Wetter nicht gelaufen werden darf, endlich 4. der Lauf gleichmäßig zu erfolgen hat, nicht einmal langsam, dann wieder schnell.

XIII.

a) Bildung einer 3—4gliedrigen Stirnsäule aus der Stirnlinie durch Hinterreihen der Reihen.

Vorbereitung: 1. Antreten — **marsch!** 2. Vier Schritte vorwärts — **marsch!** 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — **zählt!** 4. Rechts richtet — **euch!** 5. **Achtung!**

Auf den weiteren Befehl: **Hinterreihen der Reihen hinter die I. Reihe — marsch!** drehen sich die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe rechts in die Flankenstellung; dann zieht sofort die II. Reihe hinter die I. Reihe, die III. hinter die II. Reihe u. s. f. (Fig. 20.) Nach erfolgter Reihung drehen sich die Einzelnen zur Stirnstellung und nehmen Richtung nach den Gleichzähligen der vorgestellten Reihe.

Fig. 20.



b) **Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von zwei Armlängen.**

Siehe X. b, dann: **Richtet — euch!**

c) **Oeffnen der Rotten rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge.**

Siehe Oeffnen der Reihen IX. b.

d) **Schrägrückbeugen rechts des Rumpfes und Strecken.**

Vorbereitung: **Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!**

Auf den weiteren Befehl: **beugt!** ist der Oberkörper bei gestreckten Beinen schrägrückwärts rechts zu neigen und auf den Befehl: **streckt!** in die gerade Haltung zu bringen — beugt! — streckt! Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) **Kreuzen der Arme, Schrägrückbeugen des Rumpfes und Schrägvorschrittstellung in Verbindung.**

1. Kreuzen der Arme vorlings, Schrägvorschrittstellung links und Schrägrückbeugen des Rumpfes rechts; 2. Strecken der Arme in den Abhang, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) **Schrägrückschrittstellung rechts und Stand.**

Auf **Eins!** wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge schrägrückwärts rechts so auf den Ballen gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht; auf **Zwei!** ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

g) **Schrägvorheben der Arme links und Senken.**

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt schrägvorwärts bis zur gleichen Höhe mit den Schultern bewegt.

Die Arme sind in der Schrägvorhebhalte in der Art gedreht, dass die Daumen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach oben gerichtet sind.

Auf den Befehl: **senkt!** werden die Arme in den Abhang gebracht — hebt! — senkt!

h) Schrägvorheben der Arme und Schrägrückschrittstellung in Verbindung.

1. Schrägvorheben der Arme links und Schrägrückschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Unterarmkreisen (Haspeln) und Armstrecken.

Auf den Befehl: **kreist!** sind die Arme in der Art vorlings zu beugen, dass die Unterarme übereinander zu liegen kommen, worauf alsdann die Unterarme sich schnell um einander bewegen (kreisen); auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in den Abhang gestreckt — kreist! — streckt!

k) Unterarmkreisen und Vorstoßen im Wechsel.

1. Unterarmkreisen vorlings; 2. Vorstoßen der Arme; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang — **kreist!** 1, 2, 3, 4.

l) Kniebeugen in der Schrägrückschrittstellung.

1. Schrägrückschrittstellung rechts; 2. Kniebeugen links; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich.

m) Schließen der Säule.

Sieh X. n. Alsdann Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XIV.

a) Bildung einer 3—4gliedrigen Stirnsäule aus der Stirnlinie durch Vorreihen der Reihen.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — **zählt!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Bildung einer Stirnlinie.

Auf den weiteren Befehl: Vorreihen der Reihen vor die I. Reihe — **marsch!** machen die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe eine 1/4 Drehung rechts; dann zieht sofort die II. Reihe vor die I. Reihe, die III. vor die II. Reihe u. s. f. Nach erfolgter Reihung drehen sich die Einzelnen zur Stirnstellung und nehmen Richtung.

b) Oeffnen der Rotten vorwärts zu einem Abstande von zwei Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle Reihen, mit Ausnahme der hinteren, soweit vorwärts, bis der Abstand von Reihe zu Reihe zwei Schritte beträgt — marsch!

Anmerkung. Um den richtigen Abstand hiebei zu erzielen und auch zur Einübung ist es zweckmäßig, vorerst das Vorwärtsgehen immer nur von einer Reihe ausführen zu lassen. Später achte man darauf, dass die vorne stehende Reihe zuerst mit der Schreitung beginne und jede folgende Reihe um zwei Zeiten später dieselbe fortsetze; schließlich lasse man alle Reihen zu gleicher Zeit ausschreiten und bestimme man, dass die vorletzte Reihe 2 Schritte und jede folgende um zwei Schritte mehr zu machen hat als die vorhergehende.

Nach dem Oeffnen wird eine 1/4 Drehung rechts befohlen.

c) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge — **marsch!**

d) Messtellung rechts.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen und Beindrehen in die Schlussstellung — **übt!** Dann wird auf Eins! der rechte Fuß aus der Schlussstellung in gerader Richtung so vor den linken gestellt, dass die Ferse des rechten Fußes die Fußspitze des linken Fußes berührt; auf Zwei! ist der rechte Fuß wieder in die Schlussstellung zu stellen — **stellt!** 1, 2.

e) Messtellung und Hochstoßen der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Messtellung rechts und Hochstoßen der Arme; 2. Schlussstellung und Beugen der Arme; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich wird befohlen: Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!** Beindrehen in den Stand — **dreht!**

f) Rumpfdrehen rechts und wieder zurückdrehen.

Auf Eins! wird der Oberkörper bei aufrechter Haltung um seine Längsachse so weit als möglich nach rechts bewegt und auf Zwei! wieder nach vorn gedreht. Bei der Drehung des Rumpfes bleibt der Blick stets nach vorn gerichtet — **dreht!** 1, 2.

g) Rumpfdrehen und Heben in den Zehenstand in Verbindung.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

Fig. 21.



Armbeughalte zum Hochristhieb rechts und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

1. Rumpfdrehen rechts und Heben in den Zehenstand; 2. Zurückdrehen des Rumpfes und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Beugen des rechten Armes und Hochristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm bei Fausthaltung der Hand in der Weise gebeugt, dass die rechte Faust zum linken Ohre aufgeschwungen wird; auf Zwei! erfolgt alsdann der Hieb von oben im Bogen schräg nach unten in den Abhang — übt! 1, 2.

i) Hochristhieb und Kreuzschrittstellung in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine (Fig. 21); 2. Hochristhieb rechts und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Seitgrätschstellung durch Seittritt links und wieder Stand.

Fig. 22.



Seitgrätschstellung und Handstütz auf den Hüften.

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine Schrittlänge seitwärts gestellt und sofort zum Unterschiede der Seitschrittstellung die Körperlast auf beide Beine verlegt; auf Zwei! wieder Stand genommen — stellt! 1, 2.

l) Kniebeugen im Wechsel links und rechts in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links in die Seitgrätschstellung (Fig. 22); 2. Kniebeugen links; 3. Kniebeugwechsel; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

m) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Rechts — um! Schließen der Rotten — marsch!

n) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XV.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. 4 Schritte vorwärts — **marsch!** 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- 2c.) Reihen — **zählt!** 4. Rechts richtet — **euch!** 5. **Achtung!** 6. Rechts — **um!** 7. Hinterreihen der Reihen hinter die erste Reihe — **marsch!**

b) Oeffnen der Rotten vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

Sieh XIV. b.

c) Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme des rechten Führers, soweit seitwärts links, bis der Abstand von einem zum andern 2 Schrittlängen beträgt.

Um diese bestimmte Entfernung von allen gleichmäßig zu erzielen und diese Uebung gleichzeitig zu beendigen, ist es nothwendig, dass z. B. beim Oeffnen einer Stirn-Viererreihe seitwärts links der Vierte 6, der Dritte 4, der Zweite 2 Schritte in der Weise ausführt, dass der Vierte beginnt und jeder folgende mit Ausnahme des Ersten, der an Ort bleibt, die Schreitung nach je 2 Schritten später macht.

d) Quergrätschstellung durch Vortritt links und Stand.

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine Schrittlänge vorgestellt und sofort zum Unterschiede der Vorschrittstellung die Körperlast auf beide Beine verlegt (sieh Fig. 40); auf Zwei! wieder Stand genommen — **stellt!** 1, 2.

e) Kniebeugen und Hochheben der Arme in der Quergrätschstellung.

1. Vortritt links in die Quergrätschstellung; 2. Vorhochheben der Arme und Kniebeugen links; 3. Armsenken und Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Seitstoßen der Arme und Seitspreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!**

1. Seitstoßen der Arme und Seitspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Auslagetritt (Auslagestellung) rechts vorwärts.

Auf Eins! wird das rechte Bein in die Vorschrittstellung bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies so gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht (sieh Fig. 47), und auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — **stellt!** 1, 2.

h) Beugen und Hochstoßen der Arme und Auslagetritt vorwärts in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Hochstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich Senken der Arme in den Abhang auf Befehl.

i) Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** Schließen der Rotten vorwärts — **marsch!** Auflösen der Säule und Antreten zum Geräthturnen — **marsch!**

XVI.

a) Eine 1/4 Windung links (rechts).

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts — **um!**



Auf den weiteren Befehl: **marsch!** macht der Führer der Flankenreihe eine 1/4 Drehung links (rechts) und geht vorwärts. Alle Uebrigen gehen bis zur Stelle, wo der Führer die Drehung gemacht hat, führen daselbst die nämliche Drehung aus und folgen dem Führer in der neuen Richtung, welche mit ihrer früheren einen rechten Winkel bildet. (Fig. 23.)

Nach der Einübung im Gehen werden die 1/4 Windungen im Laufen dargestellt.

b) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!**

c) Rückspreizen und Beinstoßen im Wechsel.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — **kreuzt!**

1. Rückspreizen rechts; 2. Knieheben rechts; 3. Beinstoßen rückwärts, d. i. ein schwunghaftes Senken in die Rückspreiz-

halte; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

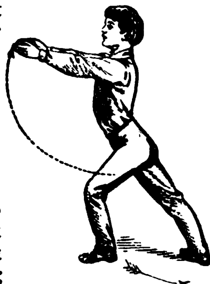
d) Auslagetritt rechts rückwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies auf Schrittlänge so in die Rückschrittstellung gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt. — stellt! 1, 2.

e) Vorheben der Arme und Auslagetritt rückwärts in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 24); 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich. — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 24.



Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts.

f) Seitschwenken des Rumpfes und Seithochheben der Arme im Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Rechts — um!

1. Seithochheben des rechten Armes und Seitbeugen des Rumpfes links; 2. Senken des rechten Armes, Seithochheben des linken Armes und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 3. Senken des linken Armes sonst wie bei 1; 4. Senken des rechten Armes in den Abhang und Rumpfstrecken; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich. — übt! (8 Zeiten.)

g) Ausfall rechts seitwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine große Schrittlänge seitwärts gestellt und gleichzeitig das rechte Knie so gebeugt, dass das Knie senkrecht über die Fußspitze zu stehen kommt und die Körperlast auf beiden Beinen ruht (sieh Fig. 46); auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt. — übt! 1, 2.

h) Seitstrecken der Arme und Ausfall seitwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!

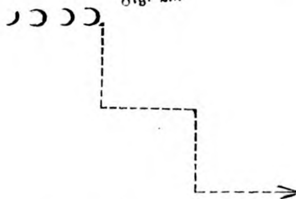
1. Seitstrecken der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Seitgrätschstellung durch Seittritt im Wechsel rechts und links und Stand.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt rechts; 2. Seittritt links in die Seitgrätschstellung; 3. Seittritt rechts nach innen; 4. Schlusstritt links in den Stand. — stellt! 1, 2, 3, 4.

XVII.


Fig. 25.

a) Antreten — marsch! Rechts — um!

b) 1/4 Windungen im Wechsel rechts und links. (Fig. 25.)

Jede Windung ist nach einer beliebigen Anzahl von Schritten besonders zu befehlen. Die Befehle haben zu lauten: Eine 1/4 Windung rechts — marsch! Eine 1/4 Windung links — marsch! u. s. f.

c) Uebungen b im Laufen.

d) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — lauft! Rechts richtet — euch! Achtung!

e) Abzählen zu Paaren — zählt!

f) Die Zweiten 2 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

g) Armkreisen rechts von unten nach vorn.

Auf Eins! erfolgt Vorhochheben des rechten Armes; auf Zwei! wird der Arm in der Art gedreht, dass die innere Handfläche nach außen gerichtet ist, worauf der Arm gestreckt nach hinten in den Abhang gesenkt wird — kreist! 1, 2.

h) Auslagetritt rechts seitwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies so in die Seitschrittstellung gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — stellt! 1, 2.

i) Armkreisen von unten nach vorn und Auslagetritt seitwärts in Verbindung.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Senken des rechten Armes nach entsprechender Drehung

nach hinten in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

k) Ausfall rechts vorwärts und Stand.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, eine große Schrittlänge vorwärts gestellt und gleichzeitig das rechte Knie so gebeugt, dass das Knie senkrecht über die Fußspitze zu stehen kommt und die Körperlast auf beiden Beinen ruht (sieh Fig. 51); auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

l) Speichhieb und Ausfall vorwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — beugt!

1. Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

XVIII.

a) Zwei 1/4 Windungen links im Wechsel mit zwei 1/4 Windungen rechts. (Fig. 26.)

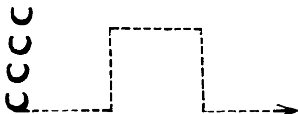


Fig. 26.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um!

Jede Windung ist nach einer beliebigen Anzahl von Schritten besonders zu befehlen und haben die Befehle zu lauten: Eine 1/4 Windung links — marsch! Eine 1/4 Windung links — marsch! Eine 1/4 Windung rechts — marsch! u. s. f.

b) Uebung a im Laufen. Befehle: Vorwärtslaufen — lauft! Eine 1/4 Windung links (rechts) — lauft! u. s. f.

c) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — lauft! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Die Ersten 2 Schritte links seitwärts — marsch! 1, 2.

d) Auslagetritt rechts schrägvorwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Kniebeugen links auf Schrittlänge so in die Schrägvorschrittstellung gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — stellt! 1, 2.

e) Auslagetritt rechts schrägvorwärts und Kniebeugwechsel in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 2. Kniebeugwechsel, d. i. Kniestrecken links und Kniebeugen rechts; 3. Kniebeugwechsel; 4. in den Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.) Schließlich Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**

f) Hochstoßen und Strecken der Arme in den Abhang.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang — **beugt!** 1, 2, 3, 4.

g) Hüpfen in die Seitschrittstellung und in den Stand.

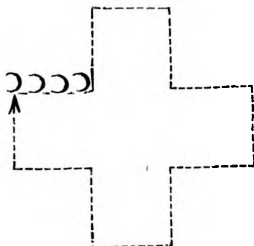
Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf Eins! Aufhüpfen, Seitspreizen links und Niederhüpfen in die Seitschrittstellung links; auf Zwei! Hüpfen in den Stand; auf Drei! und Vier! Uebung 1 und 2 widergleich — **hüpft!** 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**

h) Die Ersten 2 Schritte rechts seitwärts — **marsch!** Links — **um!**

XIX.

Fig. 27.



a) Eine $1/4$ Windung links im Wechsel mit zwei $1/4$ Windungen rechts. (Fig. 27.)

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts — **um!**

Jede Windung erfolgt auf Befehl im Gehen.

b) Uebung a im Laufen bei Handstütz auf den Hüften. Alsdann Laufen im Umzuge — **lauft!** Marschieren — **marsch! Halt!**

c) Kniehebgang.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Knieheben derart vorwärts, dass mit Linksantreten und Knieheben rechts begonnen wird.

d) Uebung c im Laufen (Kniehehblauf).

e) Auseinander- und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

f) Armkreisen rechts von unten nach hinten.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen gedreht und nach hinten hochgehoben, auf Zwei! wieder nach innen gedreht und vorwärts gestreckt in den Abhang gesenkt. — kreist! 1, 2, 3.

g) Ausfall rechts rückwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine große Schrittlänge bei gleichzeitigem Kniebeugen so rückwärts gestellt, dass die Körperlast auf beiden Beinen ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

h) Armkreisen von unten nach hinten und Ausfall rückwärts in Verbindung.

1. Rückhochheben des rechten Armes mit entsprechender Armdrehung und Ausfall rechts rückwärts; 2. Senken des rechten Armes vornab und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

i) 1/4 Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Auf Eins! Heben in den Zehenstand, eine 1/4 Drehung links und Senken in die Vorschrittstellung links; auf Zwei! in gleicher Weise eine 1/4 Drehung rechts in den Stand — dreht! 1, 2.

k) 1/4 Drehungen auf beiden Fußspitzen und Seitheben der Arme in Verbindung.

1. Eine 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links und Seitheben der Arme; 2. eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

XX.

a) Eine 1/2 Windung (Gegenzug) links.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Rechts — um!

Auf den Befehl: marsch! macht der Führer eine 1/2 Drehung links in einem kleinen Bogen und geht längs der Reihe in entgegengesetzter Richtung vorwärts, alle übrigen der Reihe gehen bis zur Stelle, wo der Führer die Drehung gemacht hat, führen daselbst die nämliche Drehung aus und folgen dem Führer in der neuen Richtung, welche mit ihrer früheren entgegengesetzt ist. (Fig. 28.)

Fig. 28.

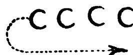


Fig. 29.



Ist die nöthige Sicherheit in der Ausführung erzielt, so werden beliebig auf Befehl $^1/_2$ Windungen links und rechts im Wechsel geübt. (Fig. 29.)

b) Uebungen a im Laufen.

c) Spreizgang.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Linksantreten in der Weise im Umzuge, dass vor dem Niederstellen des schreitenden Beines ein Vorspreizen erfolgt.

d) Uebung c im Laufen. Alsdann Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **lauft!** Rechts richtet — **euch! Achtung**! Rechts — **um!**

e) Armkreisen von unten nach innen.

Auf Eins! werden beide Arme nach innen vorlings hochgehoben und auf Zwei! nach außen in den Abhang gesenkt — **kreist**! 1, 2.

f) Armkreisen von unten nach innen und Ausfall seitwärts in Verbindung.

1. Hochheben der Arme von unten nach innen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt**! 1, 2, 3, 4.

g) Quergrätschstellung durch Rücktritt links.

Vorbereitung: Links — **um!**

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine große Schrittlänge rückwärts gestellt und sofort zum Unterschiede der Rückschrittstellung die Körperlast auf beide Beine verlegt und auf Zwei! wieder Stand genommen — **stellt**! 1, 2.

h) Armschwingen und Kniebeugen in der Quergrätschstellung.

1. Rücktritt links in die Quergrätschstellung und Vorschwingen der Arme; 2. Rückschwingen der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt**! (8 Zeiten.)

XXI.

a) $^1/_4$ und $^1/_2$ Windungen im Wechsel auf Befehl, erst im Gehen, dann im Laufen.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts — **um!** Hierauf nachstehende Befehle:

1. Marschieren — **marsch!** 2. Eine $1/4$ Windung links — **marsch!** 3. Eine $1/2$ Windung links — **marsch!** 4. Eine $1/2$ Windung rechts — **marsch!** 5. Eine $1/4$ Windung links — **marsch!** u. s. f. Alsdann dasselbe im Laufen.

Schließlich: Laufen im Umzuge — **lauft!** Marschieren — **marsch!** **Halt!**

b) Gehen vorwärts im Umzuge mit Seitstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!**

Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt mit dem Niedertritte links das Seitstoßen der Arme und mit dem Niedertritte rechts das Beugen der Arme.

c) Uebung b mit Hochstoßen der Arme.

Nach der Uebung Auflösen der Reihe und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!**

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — **zählt!**

Die Ersten 1 Schritt vorwärts und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt rückwärts — **marsch!**

e) Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Stand.

Auf Eins! schwunghaftes Vorspreizen rechts; auf Zwei! schwunghaftes Rückspreizen rechts; auf Drei! wieder Vorspreizen rechts; auf Vier! Stand — **schwingt!** 1, 2, 3, 4.

f) Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) $1/2$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Auf Eins! Heben in den Zehenstand und $1/2$ Drehung links in die Kreuzschrittstellung; auf Zwei! $1/2$ Drehung rechts in gleicher Weise in den Stand — **dreht!** 1, 2.

h) Vorstoßen der Arme in Verbindung mit $1/2$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Vorstoßen der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

XXII.

a) Eine ganze Windung rechts.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts — **um!** Richtet — **euch!**

Auf den weiteren Befehl: **marsch!** zieht die Flankenreihe einmal rechts in einem Kreise, dessen Halbmesser gleich einem Viertel der Tiefenausdehnung der Reihe ist, herum, worauf von dem Führer der Flankenreihe die ursprüngliche gerade Flankenreihe wieder hergestellt wird. (Sieh Fig. 18 und 19.)

Nach gehöriger Einübung werden beliebig auf Befehl die ganzen Windungen im Wechsel geübt.

b) Uebung a im Laufen. Nach dem Haltbefehl: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** Rechts — **um!**

c) Nachstellgang vorwärts.

Auf Eins! Vortritt links; auf Zwei! Schlußtritt rechts — **marsch!** 1, 2.

d) Uebung c rückwärts. Dann Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

e) Seitspreizen rechts nach innen.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

Auf Eins! wird das rechte Bein vollkommen gestreckt nach innen vor das Standbein gehoben; auf Zwei! wieder in den Stand gesenkt. — spreizt! 1, 2.

f) Vorheben der Arme und Spreizen nach innen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Spreizen rechts nach innen; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

XXIII.

a) $1/4$, $1/2$ und ganze Windungen im Wechsel erst im Gehen, dann im Laufen.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um!
Sieh XVI a, XX a und XXII a.

Die Uebungen im Laufen werden bei Handstütz auf den Hüften oder bei gekreuzten Armen rücklings ausgeführt. Schließlich wird befohlen: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte vorwärts.

c) Beindrehen in die Seitgrätschstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! werden die Beine auf den Fußspitzen so nach innen gedreht, daſs die Fersen nach außen gerichtet sind; auf Zwei! werden die Beine auf den Fersen nach außen gedreht in die Seitgrätschstellung; auf Drei! werden die Beine auf den Fersen nach innen gedreht; auf Vier! Drehung der Beine auf den Fußspitzen in den Stand — dreht! 1, 2, 3, 4.

d) Beugen, Vorstoßen und Strecken der Arme in den Abhang in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 4. Strecken der Arme in den Abhang — beugt! 1, 2, 3, 4.

e) Rumpfübung im Bogen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorbeugen des Rumpfes; 2. Seitbeugen des Rumpfes rechts; 3. Strecken des Rumpfes; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich. — beugt! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

f) Beugen, Hochstoßen und Senken der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme; 3. Senken der Arme nach außen in den Abhang — beugt! 1, 2, 3.

g) Einreihen zur Linie — marsch!

XXIV.

a) Schneckenwindung rechts (links).

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenreihe vorerst unter Führung des Vorturners in immer kleiner werdenden Kreisbögen nach


Fig. 30.

innen und dann auf den Befehl: **Eine ½ Windung rechts (links) — marsch!** wieder nach außen. (Fig. 30.)

Anmerkung. Beim Ziehen nach innen muss der Abstand von einem Kreisbogen zum andern mindestens eine Schrittlänge betragen.

b) Uebung a im Laufen. Schließlich Gehen im Umzuge — **marsch!**

c) Galoppgehen vorwärts.

Ausführung wie der Nachstellgang mit dem Unterschiede, dass der Nachstelltritt schnell erfolgt.

d) Uebung c rückwärts. Nach dem Haltbefehl: Links — **um!**

e) Uebung c seitwärts. Schließlich Bildung der geraden Stirnreihe.

f) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — **zählt!**

Die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte rückwärts — **marsch!**

g) Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine.

Auf Eins! wird das rechte Bein bei gleichzeitigem Beugen des linken Beines im Kniegelenke so in die Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — **stellt!** 1, 2.

h) Armkreisen von unten nach außen.

Auf Eins! Seithochheben der Arme; auf Zwei! Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang — **kreist!** 1, 2.

i) Armkreisen von unten nach außen und Auslagetritt hinter dem Standbeine.

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Senken der Arme nach innen vorlings und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

k) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte vorwärts.

XXV.

a) ¼, ½, ganze und Schneckenwindung im Wechsel auf Befehl, erst im Gehen, dann im Laufen.

Sieh XVII b, XX a, XXII a und XXIV a.

Dann Gehen im Umzug — **marsch!** **Halt!**

b) Galoppgehen vorwärts im Wechsel links und rechts.

Z. B. 3 Galoppschritte links im Wechsel mit 3 Galoppschritten rechts — **marsch!** 1, 2, 3 — rechts 2, 3.

Anmerkung. Zur leichteren Einübung der folgenden Schrittart (Schrittwechselgang) übe man später Uebung b so, dass beim Wechsel in der dritten Zeit der Fuß nicht nachgestellt wird.

c) Schrittwechselgang vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** wird auf Eins! das linke Bein vorgestellt, das rechte Bein schnell nachgestellt (Galoppschritt), und auf Zwei! das linke Bein wieder vorgestellt.

Die folgende Schreitung beginnt alsdann mit dem rechten Beine. Diese Uebung leitet sich aus Uebung b dadurch ab, dass statt 3 Galoppschritten nur je 2 im Wechsel links und rechts gemacht werden.

Nach dem Haltbefehl: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!**

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — **zählt!**

Die Ersten 2 Schritte vorwärts und gleichzeitig die Dritten 2 Schritte rückwärts — **marsch!** 1, 2.

e) Vorstoßen der Arme und Kniebeuge in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Kniebeuge bis zur tiefen Hockstellung (Fig. 31); 2. Beugen der Arme und Stand — **übt!** 1, 2.

Fig. 31.



Tiefe Hockstellung mit Vorstoßen der Arme.

f) Hüpfen in die Seitgrätschstellung und in den Stand.

Auf Eins! erfolgt nach dem Aufhüpfen das Seitspreizen beider Beine nach außen und das Niederhüpfen in die Seitgrätschstellung; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2.

g) Hochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2.

h) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 2 Schritte rückwärts und die Dritten 2 Schritte vorwärts — **marsch!**

XXVI.

Fig. 32.



Tragen des Stabes.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

b) Tragen des Stabes.

Auf den Befehl: Stäbe holen — **marsch!** machen alle eine 1/4 Drehung rechts und ziehen dann als Flankenreihe zum Aufbewahrungsorte der Stäbe. Daselbst nimmt sich jeder nach der Reihe einen Stab, trägt denselben, mit der rechten Hand in der Mitte fassend, seitlings schräg rechts (Fig. 32), geht hierauf wieder zum früheren Aufstellungsorte und stellt sich zur Stirnstellung auf. Nach Schluss der Uebungen werden die Stäbe auf den Befehl: Stäbe ablegen — **marsch!** wieder in gleicher Weise zum Aufbewahrungsorte gebracht.

Fig. 33.



Stab beim Fuß.

c) Stab rechts*) beim Fuß.

Auf Eins! wird das untere Stabende seitlings neben die äußere rechte Fußkante so gestellt, dass der senkrecht stehende Stab zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird (Fig. 33); auf Zwei! erfolgt wieder das Heben zum Tragen. — **übt!** 1, 2.

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

Auf den Befehl: **marsch!** heben alle den Stab zum Tragen, mit Ausnahme der Ersten, und gehen die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts, worauf sie den Stab wieder neben den rechten Fuß stellen. Dann wird befohlen: Rechts richtet — **euch! Achtung!**

---

*) Sieh Fußnote Seite 7.

e) Stab rechts auf.

Auf Eins! wird der Stab mit der rechten Hand bis zur Schulterhöhe bei gleichzeitiger Fassung mit der linken Hand in Achselhöhe gehoben; auf Zwei! erfaßt die rechte Hand den Stab mit Speichgriff am unteren Ende; auf Drei! wird der linke Arm rasch mit Loslassen des Stabes in den Abhang gesenkt — übt! 1, 2, 3.

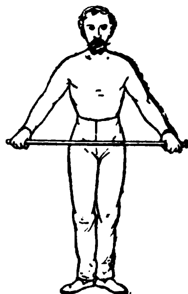
f) Stab rechts ab.

Auf Eins! erfaßt die linke Hand den Stab in Achselhöhe; auf Zwei! die rechte denselben in Schulterhöhe; auf Drei! wird der Stab neben den rechten Fuß gestellt und zugleich der linke Arm in den Abhang gesenkt — übt! 1, 2, 3.

g) Stab vornher (aus der Haltung: Stab beim Fuß).

Auf Eins! erfaßt die linke Hand mit Ellgriff das obere Stabende des neben dem Fuße stehenden Stabes; auf Zwei! wird der Stab durch die rechte Hand durchgezogen, bis dieselbe ihn am anderen Stabende festhält und so der Stab sich in wagerechter Haltung vorlings bei gesenkten und gestreckten Armen befindet (Fig. 34) — übt! 1, 2.

Fig. 34.



Stab vornher.

Anmerkung. Aus dieser Haltung beginnt und endet jede Uebung. Zu dieser Haltung kommt man auch ganz in ähnlicher Weise aus den Stabhaltungen: Stab tragen und Stab rechts (links) auf.

Soll aus der Haltung Stab vornher der Stab neben den rechten Fuß gestellt werden, so schiebt in der ersten Zeit die linke Hand den Stab durch die rechte zur Haltung neben den rechten Fuß; in der zweiten Zeit werden beide Arme schnell in den Abhang gesenkt.

Befehl: „Stab neben den rechten Fuß stellen — stellt!"

h) Umbilden der Säule zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Schritte vorwärts mit Heben des Stabes zum Tragen. Nach der Reihung stellen alle den Stab wieder neben den rechten Fuß.

i) Ablegen der Stäbe.

Auf den Befehl: **marsch!** heben alle den Stab zum Tragen, machen eine 1/4 Drehung rechts, ziehen im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Stäbe.

XXVII.

a) 1. Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** 2. Rechts — **um!** 3. Keulen holen — **marsch!** Auf diesen Befehl hin ziehen alle im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen, versehen sich mit 2 Keulen und stellen sich wieder zur Stirnreihe her. Das Tragen der Keulen erfolgt im Abhange der Arme oder man läßt sie auf die Schultern in der Weise legen, dass der Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden und das Ende der Keule nach hinten schräg oben gerichtet ist.*)

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.**)

Sieh XXI d oder XXIII b oder auch XXXIX b.

c) **Armheben und Senken.**

1. Vorheben.***)

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt soweit nach vorn bewegt, bis der Arm und die Keule sich wagerecht in Schulterhöhe befinden; auf den Befehl: **senkt!** ist der Arm und die Keule wieder in den Abhang zu bringen — **hebt!** — **senkt!**

a) **Vorheben des rechten Armes und Rückspreizen links;** *b*) **Senken des Armes in den Abhang und Stand** — **übt!** 1, 2.

2. Rückheben.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm nach außen in die Zwang-EllDrehhaltung (kleiner Finger nach vorn) gedreht und gestreckt nach hinten so weit bewegt, bis sich derselbe mit der Keule

---

*) Diese Uebung wird nun jedesmal bei allen folgenden Uebungen zum Beginne derselben vorgenommen.

**) Der Einfachheit wegen wird auch bei den folgenden Uebungen immer nur eine Säule von Schrägreihen gebildet und die Hinweisung auf die Bildung derselben nicht mehr erwähnt.

***) Diese Uebung und alle folgenden Uebungen sind der Deutlichkeit wegen nur rechts beschrieben. Sie sollen aber auch links und im Wechsel rechts und links geübt werden. Ferner ist bei dieser Uebung und bei allen folgenden Uebungen die Keule stets in der Weise zu halten, dass dieselbe mit ihrer Längsachse in gerader Richtung mit dem Arme bleibt.

wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Rückheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

3. Seitheben.

Auf den Befehl: **hebt!** ist der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt soweit nach außen zu bewegen, bis sich derselbe mit der Keule wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: **senkt!** ist der Arm in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

a) Seitheben des rechten Armes und Seitspreizen links; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

4. Seitheben nach innen vorlings.

Auf den Befehl: **hebt!** ist der rechte Arm nach innen vorlings soweit zu bewegen, bis sich derselbe mit der Keule wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm wieder in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

d) 1. Rechts — **um!** 2. Bildung einer Flankenlinie. Auf den Befehl: Hinterreihen rechts hinter den Ersten: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine 1/4 Drehung rechts, ziehen hinter den Ersten und machen mit dem letzten Tritte eine 1/4 Drehung links in die Flankenstellung. 3. Ablegen der Keulen! Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Flankenlinie im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen; daselbst legt jeder ruhig die Keulen ab, zieht im Umzuge weiter, stellt sich zur Stirnlinie wieder auf*) und harrt auf die weiteren Befehle.

XXVIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- rc) Reihen — **zählt!** Rechts — **um!** Hände auf die Schultern der Vorgereihten legen — **legt!** Der Erste von jeder Reihe die Arme senken

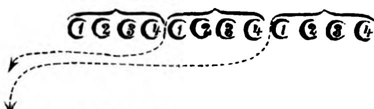
*) Mit diesen Uebungen unter d) schließt für die I. Stufe auch meist jede folgende Uebung ab.

— senkt! Eintheilung der Reihen als erste, zweite ꝛc. Reihe. Senken der Arme — senkt!

b) Vorreihen der Reihen links (rechts) aus der Flankenlinie zur Flankenlinie.

Ist z. B. eine dreigliedrige Flankenlinie vorhanden, so geht auf den Befehl: Vorreihen der Reihen links (rechts) vor die I. Reihe — marsch! die II. und III. Reihe an der linken (rechten) Seite der an Ort bleibenden I. Reihe vorbei. Kommt der Führer der II. Reihe bei dem Führer der I. Reihe an, so geht er noch so viele Schritte vorwärts, als Turnende in der Reihe sind. In ganz ähnlicher Weise macht es der Führer der III. Reihe. Die übrigen Reihenglieder folgen ihrem Führer und reihen sich zur Flankenlinie ein. (Fig. 35.) Soll die ursprüngliche Einreihung wieder hergestellt werden, so zieht die II. Reihe vor die III. und die I. Reihe vor die II. Reihe.

Fig. 35.



c) Auflösen der Flankenlinie und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Die geradzähligen Reihen 2—4 Schritte vorwärts — marsch!

d) Oeffnen der Reihen seitwärts widergleich zu einem Abstande von einer Armlänge und zwar Oeffnen der ungeradzähligen Reihen seitwärts links und der geradzähligen seitwärts rechts.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle, mit Ausnahme des rechten Führers der ungeradzähligen Reihen und des linken Führers der geradzähligen Reihen mit allmählichem Seitheben des rechten oder linken Armes soweit links oder rechts seitwärts, bis die Fingerspitzen des gestreckten Armes die Schulter des Nebengereihten nicht mehr berühren, worauf befohlen wird: Senken des Armes in den Abhang — senkt!

e) Beugen und Hochstoßen der Arme und Quergrätschstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Rück- und Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung.

1. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Reihen seitwärts widergleich.

Auf den Befehl: **marsch!** schließen sich die ungeradzähligen Reihen seitwärts rechts und die andern seitwärts links.

h) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die geradzähligen Reihen 2—4 Schritte rückwärts in die gerade Stirnlinie.

XXIX.

a) Antreten — **marsch!** Rechts — **um!**

b) Hantel holen.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Flankenreihe im Umzuge zu dem Aufbewahrungsorte der Hantel, jeder nimmt sich in der Reihenfolge ein Paar Hantel und geht auf den Sammelplatz, wo die Stirnreihe wieder herzustellen ist. Dann wird befohlen: Rechts richtet — **euch! Achtung!**

c) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

Die Ersten gehen 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2, 3, 4, 5, 6. Rechts richtet — **euch! Achtung!**

d) Vorheben der Arme und Seitspreizen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Seitspreizen rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Knieheben und Senken.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Kniesenken; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Seithochheben der Arme in Verbindung mit Ausfall.

1. Seithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Seithochheben und Vorsenken der Arme in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme; 2. Vorsenken der Arme, d. i. in die Vorhebhalte; 3 Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

h) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts.

i) Hantel ablegen.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle eine 1/4 Drehung rechts, ziehen im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Hantel, jeder gibt die Hantel dorthin, wo er sie hergenommen hat, und geht weiter bis zum Ausgangsorte und stellt sich in Stirnstellung her.

XXX.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

b) Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule.

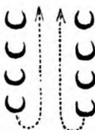
Vorbereitung: Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — **marsch!** **Halt!** Eintheilung der Reihe zur Linie von 2 Stirnreihen. Rechts — **um!** Die zweite links nebenreihen neben die erste Reihe — **marsch!**

c) Halbe Windungen nach außen und innen.

Fig. 36.



Fig. 37.



Auf den Befehl: Eine 1/2 Windung der Reihen nach außen — **marsch!** macht die rechte Reihe eine 1/2 Windung rechts und gleichzeitig die linke Reihe eine 1/2 Windung links. (Fig. 36.) Auf den weiteren Befehl: Eine 1/2 Windung der Reihen nach innen — **marsch!** führt die jetzt rechte Reihe eine 1/2 Windung links und die andere Reihe eine 1/2 Windung rechts aus. (Fig. 37.)

d) Uebung c im Laufen. Schließlich ist, sobald die Säule eine geschlossene ist, der Haltbefehl zu geben.

e) Oeffnen der Säule aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** geht die erste Reihe 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die zweite Reihe 1 Schritt seitwärts links.

f) $^1/_2$ Drehung.

Auf den Befehl: Links kehrt — **euch!** erfolgt die Drehung auf der Ferse des linken Fußes einerseits, der Fußspitze des rechten Fußes anderseits soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wo früher die Rückseite des Körpers hinzeigte. Nach beendigter Drehung wird das rechte Bein rasch in den Stand mit oder ohne Stampfen angezogen.

g) Wechsel von $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen auf Befehl.

h) $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen im Hüpfen.

Auf den Befehl: **hüpft!** erfolgt die angegebene Drehung während des Fliegens.

i) Schließen der Säule.

Auf den Befehl: **marsch!** geht die erste Reihe 1 Schritt seitwärts links und die zweite Reihe 1 Schritt seitwärts rechts.

k) Auflösen der Säule und Antreten zur geraden Stirnlinie — **marsch!**

XXXI.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

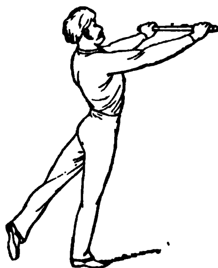
Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — **zählt!**

Die Ersten gehen 2 Schritte rückwärts und die Dritten 2 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2. Dann: Rechts richtet — **euch! Achtung!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

c) Stab vor und vornher.

Auf Eins! werden die Arme aus der Haltung „Stab vornher“ gestreckt vorgehoben, so daß sich der Stab in wagerechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Senken der Arme in die Haltung „Stab vornher“ — **übt!** 1, 2.

Fig. 38.



Stab vor und Rückspreizen links.

d) Stab vor in Verbindung mit Rückspreizen.

1. Stab vor und Rückspreizen links (Fig. 38); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2.

e) Stab links über rechts und vornher.

Auf Eins! werden die Arme links über rechts wie beim Armkreuzen vorgehoben und gebeugt, so daß der Stab sich in wagerechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

Fig. 39.



Stab links über rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung.

f) Stab links über rechts und Kniebeugen in Verbindung.

1. Stab links über rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung (Fig. 39); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2.

g) Stab hoch und vornher.

Auf Eins! werden die Arme gestreckt hochgehoben, so daß der Stab sich wagerecht über dem Kopfe befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

h) Stab hoch in Verbindung mit der Quergrätschstellung.

Fig. 40.



Stab hoch und Quergrätschstellung.

1. Stab hoch und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung (Fig. 40); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Stab beim Fuß — **übt!** 1, 2. Einreihen zur Linie — **marsch!** 1, 2. Stäbe ablegen — **marsch!**

XXXII.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Schrägvorheben des Armes.**

1. Nach unten.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm gestreckt aus dem Abhange soweit nach vorn bewegt, bis daß derselbe mit der Keule in schräger Haltung nach vorn und unten gerichtet ist; auf den Befehl: **senkt!** ist der Arm in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

a) Schrägvorheben des rechten Armes nach unten und Fersenheben rechts; *b*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

c) **Schrägseitheben des Armes.**

1. Nach außen und unten.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm gestreckt soweit seitwärts bewegt, bis dass derselbe mit der Keule schräg nach außen und unten gerichtet ist; auf den Befehl: **senkt!** ist derselbe wieder in den Abhang zu senken — **hebt!** — **senkt!**

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach außen und unten und gekreuzte Winkelstellung rechts; *b*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

2. Nach innen vorlings und unten.

3. Nach innen rücklings und unten.

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach innen vorlings und unten und Seitspreizen links nach innen vorlings; *b*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach innen rücklings und unten und Messstellung rechts vorwärts; *b*) Stand — **übt!** 1, 2.

d) Uebung d von XXVII.

XXXIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Achter- (Sechser-, Zehner- rc.) Reihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) $^1/_2$ Windungen der Reihen aus der Linie zur Linie.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Linie im Umzuge links. Auf den weiteren Befehl: Jede Reihe eine $^1/_2$ Windung links — **marsch!** zieht die Linie nach der Windung im Umzuge rechts weiter.

c) Uebung b im Laufen. Dann: Auseinander und Antreten zur Stirnlinie — **lauft!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts — **um!** Nebenreihen links der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** Oeffnen der Rotte seitwärts links zu einem Abstande von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme — **senkt!** Links — **um!**

d) Quergrätschstellung durch Vor- und Rücktritt im Wechsel.

1. Vortritt links; 2. Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Tritt links nach innen; 4. Schlusstritt rechts in den Stand — **stellt!** 1, 2, 3, 4.

e) Vorheben der Arme in Verbindung mit Auslagetritt schrägrückwärts.

1. Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts schrägrückwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Ausfall rechts schrägvorwärts und Stand.

Fig. 41.



Beughalte der Arme zum Vorstoßen und Fersenhebhalte links.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine Schrittlänge schrägvorwärts mit Kniebeugen so von Ort gestellt, dass die Last des Körpers auf beiden Beinen ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — **übt!** 1, 2.

g) Beugen des einen Armes über den Kopf des andern rücklings in Verbindung mit dem Ausfall schrägvorwärts.

1. Beugen des rechten Armes bei Fausthaltung über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings in Hüfthöhe und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Beugen und Vorstoßen der Arme und Fersenheben in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Fersenheben links (Fig. 41); 2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

XXXIV.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

b) Eine $^1/_4$ Windung der Flankenreihen aus der Linie zur Säule.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

Auf den Befehl: Jede Reihe eine $1/4$ Windung links — **marsch!** macht der Erste eine $1/4$ Drehung links und geht 4 Schritte vorwärts; der Zweite geht 1 Schritt vorwärts, macht die Drehung und geht noch 3 Schritte vorwärts, der Dritte geht 2 Schritte vorwärts, macht die Drehung und geht noch 2 Schritte vorwärts und der Vierte geht 3 Schritte vorwärts und macht in der vierten Zeit die $1/4$ Drehung links in den Stand — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Rechts — **um!**

d) Nachstellgang vor- und rückwärts im Wechsel.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle 1 Nachstellschritt links vorwärts, dann 1 Nachstellschritt links rückwärts — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

e) Vor- und Hochstoßen der Arme im Wechsel.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen; 3. Hochstoßen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen — **stoßt!** 1, 2, 3, 4.

f) Nachstellgang vor- und rückwärts und Vor- und Hochstoßen der Arme in Verbindung.

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Nachstelltritt rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Rücktritt links; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt rechts — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Hüpfen in die Kreuzschrittstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! Aufhüpfen und Kreuzen der Beine rechts über links vor dem Niederhüpfen; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2.

h) Hochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hüpfen in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) $1/4$ Drehungen aus der Vorschrittstellung und Seitheben der Arme in Verbindung.

1. Vorschrittstellung rechts; 2. eine $1/4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Seitheben der Arme; 3. Senken der Arme

in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XXXV.

Fig. 42.



Stab links vor und Auslagetritt rechts rückwärts.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

Die Ersten 3 und die Zweiten 1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 und die Vierten 3 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2, 3. Rechts richtet — **euch! Achtung!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

c) Stab links vor und vornher.

Auf Eins! wird der linke Arm vorgehoben und der rechte Arm in der Art gebeugt, dass die rechte Hand an der linken Schulter liegt; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

Fig. 43.



Stab vor den Schultern und Knieheben rechts.

d) Stab links und rechts vor in Verbindung mit Auslagetritt rückwärts.

1. Stab links vor und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 42); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Stab vor den Schultern und vornher.

Auf Eins! werden die Arme gebeugt, so dass sich der Stab in wagerechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2, 3.

f) Stab vor den Schultern und Knieheben in Verbindung.

1. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts (Fig. 43); 2. Stab vornher

und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Stab nach links vorlings und vornher.

Auf Eins! Seitheben des linken Armes und Beugen des rechten Armes in der Weise, dass die rechte Hand an der linken Schulter liegt und der Stab sich in wagerechter Haltung in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

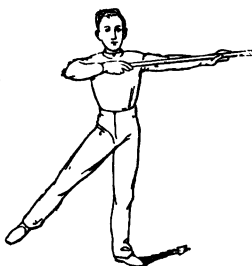


Fig. 44.

Stab nach links vorlings und Seitspreizen rechts.

h) Stab nach links und rechts und Seitspreizen in Verbindung.

1. Stab nach links und Seitspreizen rechts (Fig. 44); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Stab zum Tragen — **übt!** 1, 2. Einreihen zur Linie — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

XXXVI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Schräghochheben des Armes.**

1. Nach vorne.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm vor und schräg nach oben bewegt und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Abhang gebracht — hebt! — senkt!

a) Schräghochheben des rechten Armes nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

2. Nach außen und seitwärts.

a) Schräghochheben des rechten Armes nach außen und seitwärts und Auslagetritt links seitwärts; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

3. Nach innen vorlings.

a) Schräghochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

c) **Hochheben des Armes.**

1. Nach vorne.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt nach vorn und oben soweit bewegt, bis dass der Arm lothrecht an der rechten Seite des Kopfes sich befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm vornab in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Hochheben des rechten Armes nach vorne und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

2. Nach außen seitwärts.

a) Hochheben des rechten Armes nach außen seitwärts und Seitbeugen des Rumpfes links; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

3. Nach hinten.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der Arm nach außen in die Zwangelldrehhaltung gedreht und gestreckt nach hinten und oben zur Speichhaltung soweit bewegt, bis dass der Arm lothrecht an der rechten Seite des Kopfes sich befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm in gleicher Weise nach hinten in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Hochheben des rechten Armes nach hinten und Ausfall rechts rückwärts; *b*) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

4. Nach innen vorlings.

a) Hochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; *b*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

Anmerkung. Das Armsenken braucht nicht immer in den Abhang zu erfolgen, sondern kann aus jeder Armhaltung in eine beliebige andere zur Darstellung kommen.

Vorbereitung: Hochheben des Armes nach vorne — **hebt!**

a) Vorsenken des Armes und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; *b*) Hochheben des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Uebung.

a) Rücksenken des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; *b*) Hochheben des Armes und Stand — **übt!** 1, 2

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Uebung.

a) Seitsenken des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; *b*) Hochheben des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Uebung.

a) Seitsenken des rechten Armes nach außen und Seittritt links in die Grätschstellung; *b*) Hochheben des Armes und Schlusstritt links in den Stand — **übt!** 1, 2.

d) Uebung d von XXVII.

XXXVII.

a) Antreten — **marsch!** Abzählen zu Vierer- (bis Zwanziger-) Reihen — **zählt!** Rechts — **um!** Nebenreihen links der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** Links — **um!**

b) Vorziehen der Rotten zur Linie und wieder nebenreihen zur Säule.

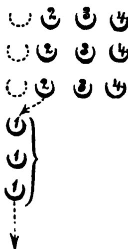


Fig. 45.

Auf den weiteren Befehl: **marsch!** zieht alsdann die I. Rotte im Umzuge, und sobald die I. Rotte bei der II. vorbei ist, so schließt sich diese an u. s. f. (Fig. 45.) Hat die Linie die Umzugsbahn einmal umzogen, dann bleibt auf den Befehl: Zur Säule links nebenreihen — **marsch!** die I. Rotte stehen oder geht an Ort, bis die anderen Rotten die Nebenreihung vollzogen haben. (Fig. 46.)

c) Oeffnen der Rotten rückwärts zu einem Abstande von 2 Schritten.

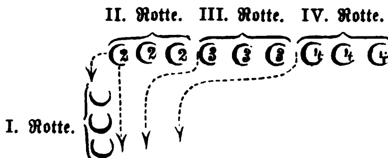


Fig. 46.

Auf den Befehl: **marsch!** geht jeder mit Ausnahme des vorderen Führers um 2 Schritte weiter rückwärts als der Vorgereihte. Dann: Rechts — **um!** und Oeffnen der Reihen rückwärts bis zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

d) Vorheben der Arme, Vorspreizen und Kniebeugen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, Vorspreizen rechts und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung links; 2. Senken der Arme in den Abhang

und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Seit- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts; 2. Rückbeugen des Rumpfes; 3. Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Strecken des Rumpfes; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **beugt!** (8 Zeiten.)

f) Hüpfen auf einem Fuße.

1. Rückspreizen links; 2. einmal Hüpfen auf dem rechten Fuße; 3. Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — **übt!** (6 Zeiten.)

g) $1/2$ Drehungen in der Vorschrittstellung bei Hochhebhalte der Arme.

1. Vorschrittstellung rechts und Hochheben der Arme; 2. eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen; 3. eine $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Rückspreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Tiefstoßen — **beugt!**

1. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

i) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XXXVIII.

a) Antreten — **marsch! Rechts — um!** Hantel holen — **marsch!** Alsdann Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei XXIII b.

b) Vorheben der Arme und Kniebeugen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken — **übt!** 1, 2.

c) Rück- und Vorschwingen der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorschwingen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Seitspreizen.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Seitspreizen rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Beugen der Arme und Speichhieb in Verbindung mit der Rückschrittstellung.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückschrittstellung rechts; 2. Speichhieb und Stand; 3. und 4. widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Beugen und Vorstoßen der Arme und Kniehebeu in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniehebeu rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Seithochheben der Arme in Verbindung mit Ausfall seitwärts.

1. Seithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Auslagetritt rückwärts.

Vorbereitung: Vorheben der Arme — **hebt!**

1. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Vorschwingen der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4. Schließlich werden die Arme auf Befehl gesenkt.

i) Einreihen zur Linie — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

XXXIX.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

b) Reihungen im Paar.

1. Links nebenreihen neben die Ersten.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!**

Auf den Befehl: **marsch!** machen die Zweiten eine 1/8 Drehung links, gehen mit 2 Schritten links neben die Ersten und führen mit dem zweiten Tritte eine 1/8 Drehung rechts aus.

2. Hinterreihen hinter die Ersten.

Auf den Befehl: **marsch!** machen die Zweiten eine $^3/_8$ Drehung rechts, gehen mit 2 Schritten hinter die Ersten und machen mit dem zweiten Tritte eine $^3/_8$ Drehung links.

3. Rechts nebenreihen neben die Ersten — **marsch!**

4. Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!**

5. Links kehrt — **euch!**

6. Links (rechts) nebenreihen neben die Zweiten — **marsch!**

7. Hinterreihen hinter die Zweiten — **marsch!**

8. Rechts kehrt — **euch!**

9. Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!**

c) Oeffnen der Paare seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Zweiten 2 Galoppschritte links seitwärts — marsch! 1, 2.

d) Ausfall schrägvorwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen schrägvorwärts bei gleichzeitigem Umfassen des Oberschenkels mit den Armen.

1. Hochheben der Arme und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Schrägvorbeugen des Rumpfes und Umfassen des rechten Oberschenkels mit den Armen; 3. Hochheben der Arme und Rumpfstrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Kreuzschrittstellung und Ausfall schrägrückwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Ausfall rechts schrägrückwärts; 3. wie 1; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Hüpfen in die Kreuz- und Seitschrittstellung im Wechsel.

1. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 3. wie 1; 4. Hüpfen in den Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **hüpft!** 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Paare seitwärts rechts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Zweiten 2 Galoppschritte seitwärts rechts — marsch! 1, 2.

h) Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** Links — **um!**

XL.

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Stäbe holen — marsch! Alsdann Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei XXIII.

b) Stab vornher — übt! 1, 2.

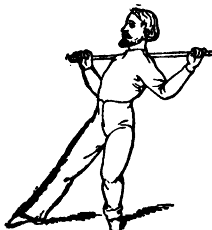
c) Stab hinter den Schultern und vornher.

Auf Eins! werden die Arme hochgehoben, dann gebeugt, so daß der Stab sich in wagerechter Haltung rücklings in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinter den Schultern in Verbindung mit Auslagetritt vorwärts.

1. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt rechts vorwärts (Fig. 47); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

Fig. 47.



Stab hinter den Schultern und Auslagetritt rechts vorwärts.

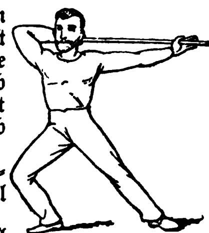
e) Stab nach rechts (links) rücklings und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm seitgehoben und der linke (rechte) Arm erst hochgehoben, dann gebeugt, so daß die linke (rechte) Hand am Genicke liegt und der Stab sich wagerecht rücklings in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

f) Stab nach links und rechts rücklings in Verbindung mit Ausfall seitwärts.

1. Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts (Fig. 48); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

Fig. 48.



Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts.

g) Stab hintenher und vornher.

Auf Eins! werden beide Arme hochgehoben, dann nach hinten in den Abhang gesenkt, so daß der Stab bei gesenkten und ge-

Fig. 49.



Stab hinterher und Rückschrittstellung rechts.

streckten Armen sich wagerecht rücklings befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

h) Stab hintenher in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts (Fig. 49); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Stab zum Tragen — **übt!** 1, 2. Einreihen zur Linie — **marsch!** Stab ablegen — **marsch!**

XLI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armschwingen.**

1. Vor- und rückwärts.

Auf den Befehl: **schwingt!** wird auf Eins! der rechte Arm schwunghaft wagerecht bis zur Schulterhöhe vorgehoben und auf Zwei! ebenso schwunghaft rückwärts bewegt — 1, 2.

Anmerkung. Bei allen Uebungen, welche nach dem Haltbefehle mit einer Armhebhalte schließen, muss der Arm auf Befehl in den Abhang gesenkt werden.

a) Vorschwingen des rechten Armes und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; *b*) Rückwärtsschwingen und Stand — **übt!** 1, 2.

2. Seitwärts nach außen und innen vorlings.

3. Seitwärts nach außen und innen rücklings.

a) Seitschwingen des rechten Armes nach außen und Seittritt rechts in die Seitgrätschstellung; *b*) Seitschwingen des rechten Armes nach unten und innen vorlings oder rücklings und Kniebeugen rechts; *c*) Schwingen des rechten Armes nach außen und Kniestrecken; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

4. Vorhoch und rückwärts.

a) Vorhochschwingen des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Schwingen des rechten Armes von oben nach unten und hinten und Heben in den Zehen-

stand; *c*) Vorhochschwingen des Armes und Senken in den Sohlenstand; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

c) **Armschwingen aus der Seithebhalte (Vorhebhalte).**

Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen — **hebt!**

a) Schwingen des rechten Armes nach oben und innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; *b*) Schwingen des Armes nach oben und außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; *c*) wie bei *a*; *d*) Schwingen des Armes nach oben und außen und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Schwingen des Armes nach vorn und innen und Seitspreizen rechts; *c*) Schwingen des Armes nach vorn und außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine — **übt!** 1, 2, 3, 4.

a) Vorheben des rechten Armes und Auslagetritt links rückwärts; *b*) Schwingen des rechten Armes nach außen und hinten und Ausfall links vorwärts; *c*) Schwingen des rechten Armes nach außen und vorn und Auslagetritt links rückwärts; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Seitspreizen rechts; *b*) Schwingen des Armes nach unten, außen und oben und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; *c*) Schwingen des Armes nach außen, unten und innen vorlings und Seitspreizen rechts; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; *b*) Schwingen des Armes nach vorn, außen und hinten und Ausfall links vorwärts; *c*) Schwingen des Armes von hinten nach außen, vorn und innen vorlings und Auslagetritt links seitwärts; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Schlußtritt rechts — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Uebung d von XXVII.

XLII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

b) Reihungen im Paar.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — **zählt!**

c) 1. Hinterreihen der Zweiten (Ersten) hinter die Ersten (Zweiten) — **marsch!** 1, 2.

2. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — **marsch!** 1, 2.

3. Vorreihen der Zweiten (Ersten) vor die Ersten (Zweiten) — **marsch!** 1, 2.

4. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — **marsch!** 1, 2.

5. Vorreihen der Zweiten vor die Ersten — **marsch!** 1, 2.

d) Oeffnen der Flankenpaare rückwärts zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten 2 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2.

e) Hüpfen in die tiefe Hockstellung und in den Stand.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf Eins! Aufhüpfen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung zum Niederhüpfen; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2. Schließlich werden die Arme auf Befehl in den Abhang gestreckt.

f) Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die tiefe Hockstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. Vorstoßen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Rumpfdrehen in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Rumpfdrehen rechts; 3. Zurückdrehen des Rumpfes; 4. Hüpfen in den Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.) Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

h) 1/4 Drehungen im Hüpfen und Seitheben der Arme in Verbindung.

1. Eine $1/4$ Drehung rechts im Hüpfen und Seitheben der Arme; 2. eine $1/4$ Drehung links im Hüpfen und Senken der Arme; 3. und 4 Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Schließen der Flankenreihen vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2.

k) Rechts — **um!** Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — **marsch!** 1, 2. Links — **um!**

XLIII.

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

Die Ersten 3, die Zweiten 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die Dritten 1 und die Vierten 3 Schritte seitwärts links — **marsch!** 1, 2, 3.

Links — **um!**

c) Beugen, Vorstoßen und Strecken der Arme in Verbindung mit der Seitschrittstellung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seitschrittstellung rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. Beugen der Arme und Seitschrittstellung links; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Hochstoßen, Rückbeugen des Rumpfes in Verbindung mit der Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Zehenstand in der Kreuzschrittstellung in Verbindung mit Tiefstoßen der Arme.

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Tiefstoßen der Arme und Heben

Fig. 50.



Seitgrätschstellung, Rumpfvorbeugen und Arme durchschwingen durch die gegrätschten Beine.

in den Zehenstand; 3. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Senken in den Sohlenstand; 4. Tiefstoßen der Arme und Stand! 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine.

1. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine (Fig. 50); 3. Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Einreihen zur Linie — marsch! Hantel ablegen — marsch!

XLIV.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Reihungen im Paar während des Gehens an Ort.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt!

Auf den Befehl: marsch! gehen alle an Ort, worauf folgende Reihungen zur Darstellung kommen in der Weise, dass nach jeder Reihung wieder alle an Ort gehen.

1. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2. 2. Rechts — um! 3. Wieder links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 4. Rechts — um! 5. Vorreihen der Zweiten (Ersten) vor die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

c) Oeffnen der Stirnpaare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt seitwärts links — marsch! 1, 2.

d) $^1/_2$ Drehungen im Hüpfen in Verbindung mit Hochheben der Arme.

1. Eine $^1/_2$ Drehung links im Hüpfen und Hochheben der Arme; 2. eine $^1/_2$ Drehung rechts im Hüpfen und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) $^1/_2$ Drehungen auf beiden Fußspitzen in Verbindung mit Vorstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $^1/_2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Vorstoßen der Arme; 2. eine $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Schließen der Paare zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 1 Schritt seitwärts links und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt seitwärts rechts — marsch! 1, 2.

g) Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2.

h) Dauerlauf.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt! oder Armkreuzen rücklings — kreuzt!

Der Vorturner stellt sich an die Spitze der Reihe und befiehlt: Dauerlauf — lauft! und führt die Linie auf beliebige Bahnen. Schließlich wird befohlen: Auflösen der Linie und Antreten zur Stirnlinie — lauft!

XLV.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei XXIII b. Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab rechts (links) hinter der Hüfte und vornher.

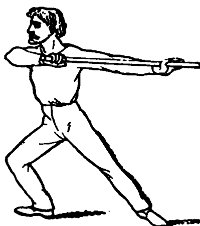
Auf Eins! werden beide Arme nach rechts (links) herum geschwungen, so dass der rechte (linke) Unterarm auf dem Kreuze, die linke (rechte) Hand an der rechten (linken) Hüfte liegt und der Stab sich wagerecht rücklings befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinter der Hüfte in Verbindung mit Auslagetritt rückwärts.

1. Stab rechts hinter der Hüfte und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Stab nach rechts (links) hinten und vornher.

Fig. 51.



Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm rückgehoben und der linke (rechte) Arm in der Weise gebeugt, dass die linke (rechte) Hand an der rechten (linken) Schulter anliegt und der Stab sich wagerecht in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

f) Stab nach links in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 51); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Stab schräg rechts (links) und vornher.

Fig. 52.



Stab schräg rechts und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm seitgehoben und der linke (rechte) Arm hochgehoben, so dass der Stab sich in schräger Haltung über dem Kopfe befindet, auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

h) Stab schräg rechts in Verbindung mit Kreuzschrittstellung.

1. Stab schräg rechts und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine (Fig. 52); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Stab hinter der rechten (linken) Schulter und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm hochgehoben, dann gebeugt, so dass der Stab bei gesenktem und gestrecktem linken (rechten) Arme schräg

rücklings an der rechten (linken) Schulter anliegt; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

k) Stab hinter der rechten Schulter in Verbindung mit Ausfall rückwärts.

1. Stab hinter der rechten Schulter und Ausfall links rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

l) Stab zum Tragen — **übt!** 1, 2. Einreihen zur Linie — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

XLVI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armkreisen.**

1. Von unten nach vorn.

Auf Eins! wird der rechte Arm vorhochgehoben, auf Zwei! der Arm nach außen gedreht und nach hinten in den Abhang gesenkt — **kreist!** 1, 2.

Anmerkung. Das Kreisschwingen des Armes kann in allen Arten auch in einer Zeit auf den Befehl: **kreist!** stattfinden.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; *b*) Senken des Armes nach hinten in den Abhang und Schlußstritt links — **übt!** 1, 2.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; *b*) Kreisen des rechten Armes von oben nach hinten und Kniebeugwechsel; *c*) Senken des Armes nach hinten in den Abhang und Schlußstritt in den Stand — **übt!** 1, 2, 3.

2. Von unten nach hinten.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen gedreht und nach hinten hochgehoben; auf Zwei! ist der Arm in die Speichhalte zu drehen und vornab in den Abhang zu senken — **kreist!** 1, 2.

a) Rückhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; *b*) Senken des Armes vornab und Stand — **übt!** 1, 2.

a) Rückhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; *b*) Seitsenken des Armes, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; *c*) Hochheben des Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Senken des Armes vornab in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

XLVII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

b) Reihungen im Paar während des Gehens von Ort.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — **zählt! Rechts — um!** Auf den Befehl: **marsch!** geht die Linie im Umzuge vorwärts, worauf sich im Weiterzuge auf Befehl folgende Uebungen anschließen: 1. Links nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — **marsch!** 2. Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — **marsch!** 3. Rechts nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — **marsch!** 4. Vorreihen der Zweiten vor die Ersten — **marsch!** 5. Links nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — **marsch!** 6. Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten — **marsch!** 7. Rechts nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — **marsch!** 8. Vorreihen der Ersten vor die Zweiten — **marsch!**

c) Auflösen der Flankenlinie und Antreten zur geraden Stirnlinie — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten gehen 3 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2, 3.

Fig. 53.



Liegestütz vorlings.

e) Kniebeugen mit Stütz der Hände auf den Boden.

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden; 2. Stand — **übt!** 1, 2.

f) Liegestütz vorlings. (Vier Zeiten.)

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden; 2. Rückwärtsstrecken beider Beine in den Liegestütz (Fig. 53); 3. Anziehen der Beine in die tiefe Hockstellung; 4. Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Liegestütz vorlings und Stand. (2 Zeiten.)

1. Kniebeugen, Stütz der Hände auf den Boden und Rückwärtsstrecken der Beine in den Liegestütz; 2. Anziehen der Beine in den Hockstand und Stand — **übt!** 1, 2.

h) ¼ Drehung links mit 2 Tritten an Ort.

Auf Eins! erfolgt die Drehung auf der rechten Fußspitze, dann 1 Tritt links an Ort; auf Zwei! erfolgt 1 Tritt rechts in den Stand — dreht! 1, 2.

i) ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Auf den Befehl: dreht! gehen alle mit Linksantreten 4 Tritte in der Weise an Ort, dass jeder zu einer ⅛ Drehung 2 Tritte gebraucht — dreht! 1, 2, 3, 4.

k) ¼ Drehungen, Seithochheben der Arme und Zehenstand in Verbindung.

1. und 2. Eine ¼ Drehung links mit 2 Tritten an Ort; 3. Seithochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. und 6. eine ¼ Drehung rechts mit 2 Tritten an Ort; 7. bis 12. Uebung 1—6 widergleich — dreht! (12 Zeiten.)

l) ½ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Sieh Uebung i.

m) ½ Drehungen, Vorheben der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. bis 4. ½ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Vorheben der Arme und Ausfall links vorwärts; 6. Senken der Arme und Stand; 7. Vorheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 8. wie 6; 9. bis 12. ½ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort — dreht! (12 Zeiten.)

n) Einreihen zur Stirnlinie — marsch!

XLVIII.

a) Antreten — marsch!

b) Reihungen im Paar während des Laufens.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt! Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt! Rechts — um!

Laufen im Umzuge — lauft! Alsdann schließen sich folgende Uebungen im Weiterzuge auf Befehl an: 1. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — lauft! 2. Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten — lauft! 3. Links (rechts) nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — lauft! u. s. f.

c) Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch!

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen (Paaren).
Die Ersten 2 Schritte rückwärts und die Zweiten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2.

e) Hüpfen in die Hockstellung in Verbindung mit $1/4$ Drehungen.
Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!
1. Hüpfen in die tiefe Hockstellung mit einer $1/4$ Drehung rechts; 2. Hüpfen in den Stand mit einer $1/4$ Drehung rechts; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — hüpft! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

f) Hüpfen in die Hockstellung in Verbindung mit $1/4$ Drehungen und Seitheben der Arme.
1. Hüpfen in die tiefe Hockstellung mit einer $1/4$ Drehung rechts und Seitheben der Arme; 2. Hüpfen in den Stand mit einer $1/4$ Drehung links und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Vorheben, Ausbreiten, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung.
Vorbereitung: Rechts — um!
1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen; 4. Seitstoßen der Arme; 5. Vorschwingen der Arme; 6. Senken der Arme in den Abhang — übt! (6 Zeiten).
h) Links — um! Einreihen zur Linie — marsch!

XLIX.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch!
b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.
Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!
Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten.)
c) Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Rückbeugen des Rumpfes und Ausfall vorwärts.
Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!
1. Seitstrecken der Arme, Ausfall rechts vorwärts und Rückbeugen des Rumpfes; 2. Beugen der Arme zum Seitstrecken, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung und Zehenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme, Rückschrittstellung rechts und Heben in den Zehenstand; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 3. Vorstoßen der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. wie 1; 6. und 7. wie 2 und 3 aber widergleich; 8. wie 4 — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Vorheben und Ausbreiten der Arme und Auslagetritt in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Vorschwingen der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. wie 1; 6. und 7. wie 2 und 3 aber widergleich; 8. wie 4 — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Hochheben und Seitsenken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Vorhochheben der Arme; 2. Seitsenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

L.

a) Antreten — **marsch!**

b) Widergleicher Umzug der Reihen aus der Säule zur Säule.

Vorbereitung: Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule in der Mitte des Turnraumes.

Auf den Befehl: Vorwärts gehen — **marsch!** zieht alsdann die rechts stehende Reihe im Umzuge rechts und gleichzeitig die andere im Umzuge links. Beim Begegnen in der Umzugsbahn

Fig. 54.

ziehen die Reihen mit rechts (links) Ausweichen weiter (Fig. 54) und beim nächsten Begegnen in der Umzugsbahn ziehen die Reihen wieder als Säule durch die Mitte des Uebungsraumes.

c) Uebung b im Laufen bei Handstütz auf den Hüften oder Kreuzhalte der Arme rücklings.

d) Oeffnen der Säule aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

e) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

f) Seitstoßen der Arme im Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!**

Auf Eins! Seitstoßen des rechten Armes; auf Zwei! Beugen des rechten Armes und Seitstoßen des linken Armes; auf Eins! wieder Seitstoßen des rechten Armes und Beugen des linken Armes u. s. f. — **stoßt!** 1, 2. Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

g) Seitstoßen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!** Hüpfen in die Seitgrätschstellung — **hüpft!**

1. Seitstoßen des rechten Armes und Kniebeugen rechts; 2. Seitstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Kniebeugwechsel u. s. f. Nach dem Haltbefehl wird befohlen: Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — **hüpft!**

h) Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen des rechten Armes; 2. Hochstoßen des linken Armes; 3. Beugen des rechten Armes; 4. Beugen des linken Armes — **stoßt!** 1, 2, 3, 4.

i) Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen des rechten Armes und Rückschrittstellung rechts; 2. Hochstoßen des linken Armes und Stand; 3. Beugen des rechten Armes und Rückschrittstellung links; 4. Beugen des linken Armes und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

LI.

a) Antreten — **marsch!** Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — **marsch!** **Halt!** Rechts — **um!**

b) Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die in der Mitte des Uebungsplatzes aufgestellte Flankenreihe vorwärts bis an die Grenze, worauf ein Turner rechts, der andere links im Umzuge geht. Beim Begegnen in der Umzugsbahn reihen sie sich zu Paaren nebeneinander und ziehen als Säule durch die Mitte des Turnraumes.

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** 1, 2.

d) Beinstoßen seitwärts.

Auf Eins! Knieheben rechts; auf Zwei! schnelles Kniesenken in die Seitspreizhalte; auf Drei! Senken in den Stand — **übt!** 1, 2, 3.

e) Beugen, Hochstoßen und Senken der Arme in Verbindung mit Beinstoßen seitwärts.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Beinstoßen seitwärts; 3. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — **übt!** (6 Zeiten.)

f) Hochheben und Rücksenken eines Armes, Rückschrittstellung und Kniebeugen in Verbindung.

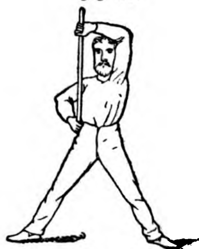
1. Hochheben des rechten Armes und Rückschrittstellung rechts; 2. Rücksenken des rechten Armes mit entsprechender Armdrehung, d. i. bis zur Schulterhöhe und Kniebeugen rechts; 3. Hochheben des rechten Armes und Kniestrecken; 4. Senken des rechten Armes vornab in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

LII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Stäbe holen — **marsch!** Bildung einer Säule von Schrägreihen. Siehe XLIX b. Stab vornher — **übt!** 1, 2.

Fig. 55.



Stab auf der rechten Hüfte und Seitgrätschstellung.

b) Stab auf der rechten (linken) Hüfte und vornher.

Auf Eins! wird der linke (rechte) Arm gebogen über den Kopf gehoben und die rechte (linke) Hand mit dem Stabende auf die rechte (linke) Hüfte gestützt, so dass der Stab an der rechten (linken) Seite des Oberkörpers in senkrechter Lage sich befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

c) Stab auf der rechten Hüfte und Seitgrätschstellung in Verbindung.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Seittritt links in die Grätschstellung (Fig. 55); 2. Stab vornher und Schlusstritt links; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Fig. 56.



Stab rechts hoch und Ausfall links schrägvorwärts.

d) Stab rechts (links) hoch und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm hochgehoben und der linke (rechte) Arm in der Weise gebeugt, dass die linke (rechte) Hand unter der rechten (linken) Achselhöhle anliegt und der Stab sich senkrecht an der Seite des Kopfes befindet; auf Zwei! Stab vornher — **übt!** 1, 2.

e) Stab rechts hoch in Verbindung mit Ausfall schrägvorwärts.

1. Stab rechts hoch und Ausfall links schrägvorwärts (Fig. 56); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Stab im Wechsel rechts und links vor und Kniebeugen in Verbindung.

1. Stab rechts vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab links vor und

Kniestrecken; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — **übt!** **Rechts** — **um!** **Hinterreihen** hinter den **Ersten** — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

LIII.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armkreisen.**

1. Von unten nach außen.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen seitgehoben; auf Zwei! nach innen vorlings in den Abhang gesenkt — **kreist!** 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seitspreizen links; *b*) Senken des Armes nach innen vorlings in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seitspreizen links; *b*) Vorsenken des rechten Armes und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; *c*) Hochheben des Armes und Seitspreizen links; *d*) Senken des Armes nach innen vorlings in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

a) Armkreisen von unten nach außen und Rückschrittstellung rechts; *b*) Vorhochheben des Armes und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Kniestrecken in die Rückschrittstellung; *d*) Armkreisen wie bei *a* und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Von unten nach innen.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach innen vorlings hochgehoben; auf Zwei! nach außen in den Abhang gesenkt — **kreist!** 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückspreizen rechts; *b*) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückspreizen rechts; *b*) Armkreisen von oben nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *c*) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückschrittstellung links; *b*) Rücksenken des Armes und Ausfall links vorwärts; *c*) Hochheben des Armes und Rückschrittstellung

links; *d*) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

LIV.

a) Antreten — **marsch! Rechts** richtet — **euch! Achtung!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — **zählt!**

Die Zweiten 3 und die Dritten 6 Schritte vorwärts — **marsch!** (6 Zeiten.) Rechts richtet — **euch! Achtung!**

c) Liegestütz vorlings und Heben der Arme kopfwärts im Wechsel rechts und links.

1. Liegestütz vorlings; 2. Heben des rechten Armes; 3. Stütz; 4. Heben des linken Armes; 5. Stütz; 6. Stand — **übt!** (6 Zeiten.)

d) Liegestütz vorlings und Rückspreizen im Wechsel rechts und links.

1. Liegestütz vorlings; 2. Rückspreizen rechts; 3. Beinsenken; 4. Rückspreizen links; 5. wie 3; 6. Stand — **übt!** (6 Zeiten.)

e) Schwebeliegestütz.

1. Liegestütz vorlings; 2. Heben des linken Armes kopfwärts und Rückspreizen rechts; 3. Senken in den Stütz; 4. wie 2 aber widergleich; 5. wie 3; 6. Stand — **übt!** (6 Zeiten.)

f) Aufknien rechts und links.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Knie, bis das rechte Knie den Boden berührt; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Beugen und Hochstoßen der Arme und Aufknien in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Aufknien rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) Aufknien im Wechsel und ½ Drehungen in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Rückschrittstellung rechts und Aufknien rechts; 2. Kniestrecken, $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links; 3. Uebung 2, aber $^1/_2$ Drehung links und Aufknien links; 4. Stand 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Rechts — um! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

LV.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch!

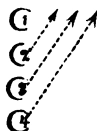
b) Reihungen in der Viererreihe.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

1. Hinterreihen hinter den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers eine $^3/_8$ Drehung rechts (links), gehen dann mit 4 Schritten hinter den rechten (linken) Führer und machen mit dem vierten Schritte eine $^3/_8$ Drehung links (rechts) in die Flankenreihe. (Fig. 57.)

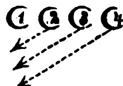
Fig. 57.



2. Links (rechts) nebenreihen neben den Ersten.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $^1/_8$ Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten links (rechts) neben den Ersten und drehen sich mit einer $^1/_8$ Drehung rechts (links) in die Stirnreihe. (Fig. 58.)

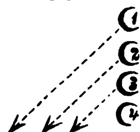
Fig. 58.



3. Vorreihen vor den linken (rechten) Führer.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers eine $^1/_8$ Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten vor den linken (rechten) Führer und stellen sich mit einer $^1/_8$ Drehung rechts (links) zur Flankenreihe her. (Fig. 59.)

Fig. 59.



c) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstand von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt! Rechts — um!

d) Vorstoßen, Rück- und Vorschwingen der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme; 3. Rückschwingen der Arme; 4. Vorschwingen der Arme — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

e) Knieheben, Beinstoßen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Knieheben rechts; 2. Beinstoßen rechts vorwärts in die Vorspreizhalte; 3. Rückschwingen des rechten Beines; 4. Vorschwingen des rechten Beines; 5. Beinsenken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

f) Bogenspreizen von vorn nach außen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorspreizen rechts; 2. Seitspreizen rechts (ohne Senken des Beines); 3. Senken des Beines in den Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — spreizt! (6 Zeiten.)

g) Uebung f in Verbindung mit Vorheben, Beugen und Strecken der Arme.

1. Vorspreizen rechts und Vorheben der Arme; 2. Seitspreizen rechts und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

h) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

LVI.

a) 1. Antreten — marsch! 2. Rechts richtet — euch! 3. Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen in den Viererreihen während des Gehens an Ort.

Bei diesen Reihungen, wozu die Uebungen unter LV b in Verwendung kommen, wird befohlen: An Ort gehen — marsch! dann nach einiger Zeit: Hinterreihen (vor-, nebenreihen) hinter (vor, neben) den rechten (linken, ersten) Führer — marsch! worauf nach der Reihung alle wieder an Ort gehen. Schließlich bildet man wieder eine Säule von Flankenreihen. Hierauf: Rechts — um! Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Links — um!

c) Seit- und Kreuztritt im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Seittritt rechts; 4. Nachstelltritt links in den Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Seit- und Kreuztritt in Verbindung mit Hochstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Seittritt links und Hochstoßen der Arme; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine und Beugen der Arme; 3. Seittritt rechts und Hochstoßen der Arme; 4. Nachstelltritt links und Beugen der Arme; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.) Schließlich Strecken der Arme.

e) Nachstellung seitwärts hin und her in Verbindung mit Kniebeugen und Vorheben der Arme.

1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorheben der Arme; 3. Senken der Arme in den Abhang, Kniestrecken und Seittritt rechts; 4. Nachstelltritt links; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Ausfall rück- und vorwärts in Verbindung mit Hochheben der Arme.

1. Ausfall links rückwärts und Vorhochheben der Arme; 2. Nachstelltritt rechts und Senken der Arme; 3. Ausfall links vorwärts und Hochheben der Arme; 4. Nachstelltritt rechts und Senken der Arme; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LVII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts — **um!** Hantel holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!** Links — **um!**

b) Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken — **übt!** 1, 2.

c) Speichhieb und Hüpfen in die Rückschrittstellung in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — **beugt!**

1. Speichhieb und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Armschwingen in Verbindung.

Vorbereitung: Hochheben der Arme — **hebt!**

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine; 2. Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Hüpfen in den Stand — **übt!** 1, 2.

Schließlich: Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

e) Seit- und Rückbeugen des Rumpfes in der Hochhebhalte der Arme.

1. Hochheben der Arme; 2. Seitbeugen des Rumpfes rechts; 3. Rückbeugen des Rumpfes; 4. wie 2; 5. Rumpfstrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang; 7. bis 12. Uebung 1—6 widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

f) Hochristhieb, Ausfall und 1/4 Drehungen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb — **beugt!**

1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts seitwärts und Hochristhieb rechts; 2. eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Beugen des linken Armes zum Hochristhieb; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken des rechten Armes in den Abhang.

g) Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LVIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Reihungen in den Viererreihen während des Gehens von Ort.

Bei diesen Reihungen von Ort, wozu die Uebungen unter LV b in Verwendung kommen, wird befohlen: Im Umzuge links (rechts) vorwärts gehen — **marsch!** dann nach einer beliebigen

Schrittzahl: Links (rechts) nebenreihen (hinter-, vorreihen) neben (hinter, vor) den ersten (rechten, linken) Führer — **marsch!** worauf alle nach der Reihung wieder im Umzuge links (rechts) weitergehen. Dabei ist es beim Vor- und Nebenreihen zweckmäßig, wenn der als Anreihungspunkt bestimmte Führer solange mit kurzen Schritten vorwärts geht, bis alle die Reihung vollführt haben.

c) Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!** Links — **um!**

d) Beugen und Strecken der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes bei Fausthaltung über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings in Hüfthöhe und Ausfall rechts vorwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Stand; 3. wie 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Auslagetritt, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme (bis nahe dem Boden); 3. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Hockstellung mit einer 1/4 Drehung im Hüpfen, Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

1. Eine 1/4 Drehung links im Hüpfen mit Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Vorschwingen der Arme; 4. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Rechts — **um!** Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LIX.

a) Antreten — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Kreuzen der Arme rücklings — **kreuzt!**

b) Reihungen in der Reihe im Laufen von Ort. Siehe Uebungen unter LVI b.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — **lauft!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Vorreihen vor den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

d) Bogenspreizen von hinten nach außen.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

1. Rückspreizen rechts; 2. Seitspreizen rechts im Bogen; 3. Beinsenken in den Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — **spreizt!** (6 Zeiten.)

e) Hochheben und Vorsenken der Arme im Wechsel.

1. Seithochheben der Arme; 2. Vorsenken der Arme; 3. Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme nach außen — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

f) Uebung d und e in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Vorsenken der Arme und Seitspreizen rechts im Bogen; 3. Hochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 4. Senken der Arme nach außen und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Ausfall mit ½ Drehung und Vorstoßen der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Eine ½ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Vorstoßen der Arme; 2. eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Beugen und Strecken der Arme schrägauf- und schrägabwärts.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Beugen des linken Armes rücklings; 2. Strecken des linken Armes schrägaufwärts und Hieb des rechten Armes schrägabwärts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

i) Ausfall und Auslagetritt im Wechsel.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — **kreuzt!**

1. Ausfall rechts vorwärts; 2. Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie 1; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.) Schließlich: Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**

k) Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LX.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen vorwärts bis zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Stab vornher — **übt!**

b) Stab rechts über links und umgekehrt in Verbindung mit der Rückschrittstellung.

1. Stab rechts über links und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab links über rechts und Stand; 3. Stab rechts über links und Rückschrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) Stab rechts schrägvorhoch und vornher.

Auf Eins! Schrägvorhochheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes in der Weise, dass die linke Faust mit dem Stabende an der rechten Schulter anliegt; auf Zwei! Stab vornher.

d) Stab schrägvorhoch im Wechsel rechts und links und Auslagetritt rückwärts in Verbindung.

1. Stab rechts schrägvorhoch und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Stab nach rechts und links rücklings und vorlings im Wechsel in Verbindung mit Heben in den Zehenstand.

1. Stab nach rechts rücklings und Heben in den Zehenstand; 2. Stab nach links (vorlings) und Senken in den Stand; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Stab rechts schrägtief nach hinten.

Auf Eins! Rückheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes in der Weise, dass die linke Hand an der rechten Schulter anliegt und der Stab sich schräg an der rechten Seite des Körpers befindet; auf Zwei! Stab vornher.

g) Stab schrägtief nach hinten und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Stab rechts schrägtief nach hinten und Vorschrittstellung links; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Stab rechts und links hoch im Wechsel, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Stab rechts hoch und Ausfall rechts vorwärts; 2. Stab links hoch und Kniebeugwechsel; 3. Stab rechts hoch und wieder Kniebeugwechsel; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

LXI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armkreisen aus einer beliebigen Armhebhalte.**

1. Von vorn nach oben.

a) Vorheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von vorn nach oben; *c*) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Vorheben des rechten Armes und Knieheben rechts; *b*) Armkreisen rechts von vorn nach oben und Kniesenken (Beinstoßen) in die Rückspreizhalte rechts; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

2. Von vorn nach unten.

a) Vorheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von vorn nach unten; *c*) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Vorheben des rechten Armes und Vorschrittstellung links; *b*) Armkreisen von vorn nach unten und einmal Kniewippen links; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Schlusstritt links — übt! 1, 2, 3.

3. Von außen nach oben.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen; *b*) Armkreisen von außen nach oben; *c*) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Armkreisen von außen nach oben und Ausfall rechts seitwärts; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

4. Von außen nach unten.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen; *b*) Armkreisen von außen nach unten; *c*) Senken des Armes in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Knieheben rechts; *b*) Armkreisen von außen nach unten und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

c) Uebung d von XXVII.

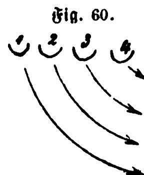
LXII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) Eine $1/4$ Schwenkung links (rechts) um den linken (rechten) Führer mit Stirn-Viererreihen.

Auf den Befehl: **marsch!** macht der linke (rechte) Führer jeder Reihe eine $1/4$ Drehung links (rechts) mit 4 Tritten an Ort, die übrigen gehen bei genauer Einhaltung der Richtung und des gewöhnlichen Abstandes im $1/4$ Kreise mit 4 Schritten vorwärts. (Fig. 60.)

Fig. 60.



c) Oeffnen der Reihen seitwärts rechts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!** — Rechts — **um!**

d) Armkreisen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Vorhochheben des linken Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Senken des linken Armes nach hinten und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Hüpfen in die Seitgrätschstellung und tiefe Hockstellung im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2, 3, 4.

f) Auslagetritt mit Drehung und Speichhieb in Verbindung.

1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Auslagetritt links rückwärts und Beugen der Arme zum Speichhieb; 2. Speichhieb; 3. Beugen der Arme zum Speichhieb; 4. eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand und Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) 1/2 Drehungen aus der Seitschrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

1. Seittritt links; 2. 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 3. 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 4. Schlusstritt links; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

LXIII.

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!**

b) Schrägvorhochheben und Senken der Arme.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt soweit nach vorn und oben bewegt, bis sie sich zwischen der Richtung der Vor- und Hochhebhalte befinden.

c) Seitheben und Schrägvorhochheben der Arme in Verbindung mit dem Ausfall vorwärts und Vorbeugen des Rumpfes.

1. Seitheben der Arme; 2. Schrägvorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes zur Schräghalte und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitsenken der Arme, Rumpfstrecken und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Rumpfdrehschwingen in der Seitgrätschstellung bei Vorhebhalte der Arme.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Wagschwingen beider Arme nach rechts und Rumpfdrehen rechts;

3. Wagschwingen beider Arme nach links und Rumpfdrehschwingen links; 4. Vorschwingen der Arme und Rumpfdrehen nach vorn; 5. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 6. bis 10. Uebung 1—5 widergleich — **übt!** (10 Zeiten.)

e) Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine, ½ Drehung auf beiden Fußspitzen, Kniebeugen, Hochheben und Seitsenken der Arme in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Seitsenken der Arme; 3. Hochheben der Arme, Kniestrecken, ½ Drehung auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Vorheben, Beugen und Vorstrecken der Arme in Verbindung.

1. Vorheben der Arme in Kammdrehhaltung, d. i. die inneren Handflächen (Handteller) nach oben gerichtet; 2. Beugen der Arme in der Weise, dass die Hände über den Schultern zu liegen kommen; 3. Vorstrecken der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

g) Vorheben, Beugen und Vorstrecken der Arme und Auslagetritt vorwärts in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Vorstrecken der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

LXIV.

a) Antreten — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!**

b) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten und Vierten 3 Schritte seitwärts nach außen, dann die Zweiten und Dritten in der 3. Zeit 1 Schritt seitwärts nach außen. (Fig. 61.)

Fig. 61.



c) Schrägseitheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt soweit nach außen bewegt, bis sie sich in der Mitte zwischen der Haltung im Abhange und der Seithebhalte befinden; auf den Befehl: **senkt!** werden die Arme in den Abhang gesenkt — **hebt!** — senkt!

d) Schrägseithochheben der Arme und Senken.

e) Schrägvorhochheben und Schrägseitheben (Fliegebewegung) der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. Schrägseithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Schrägseitsenken der Arme und Kniebeugwechsel; 3. Schrägseithochheben der Arme und Kniebeugwechsel; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Hochheben und Tiefsenken der Arme in Verbindung mit Ausfall und Rumpfschwenken.

1. Hochheben der Arme und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts und Tiefsenken der Arme (nahe dem Boden); 3. Schrägrückbeugen des Rumpfes links und Hochschwingen der Arme; 4. Senken der Arme, Rumpfstrecken und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Hochstrecken, Kreisen der Arme von oben nach innen und Seitspreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstrecken — **beugt!** Die Arme werden in der Weise gebeugt, daß die Fingerspitzen die Schultern berühren.

1. Hochstrecken der Arme, d. i. Strecken der Arme in die Hochhebhalte; 2. Kreisen der Arme von oben nach innen, Seitspreizen rechts und wieder Senken; 3. Beugen der Arme zum Hochstrecken; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

h) Schließen der Reihen zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 3 Schritte seitwärts links, die Zweiten 1 Schritt seitwärts links, die Dritten 1 Schritt seitwärts rechts und die Vierten 3 Schritte seitwärts rechts — marsch! 1, 2, 3.

i) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LXV.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab nach rechts schräghoch und vornher.

Auf Eins! Seitschräghochheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes, so dass die linke Hand an der rechten Schulter anliegt und der Stab sich in schräger Haltung befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab nach rechts schräghoch und Auslagetritt in Verbindung.

1. Stab nach rechts schräghoch und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Stab vor und hoch in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Stab vor und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Stand; 3. Stab vor und Rückschrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Stab rechts über links und links vor und umgekehrt in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Stab rechts über links und Ausfall rechts vorwärts; 2. Stab links vor und Stand; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Zehenstand.

1. Stab vor den Schultern und Zehenstand; 2. Stab hoch und Stand; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

g) Stab zum Tragen — **übt!** 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

LXVI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armkreisen aus einer beliebigen Armhebhalte.**

1. Von innen nach oben.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings; *b*) Armkreisen von innen nach oben; *c*) Senken des Armes in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; *b*) Armkreisen von innen nach oben und Kniebeugwechsel; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Schlusstritt rechts in den Stand — **übt!** 1, 2, 3.

2. Von innen nach unten.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings; *b*) Armkreisen von innen vorlings nach unten; *c*) Senken des Armes in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Seitspreizen rechts nach innen; *b*) Kreisschwingen des Armes von innen nach unten und Seitspreizen rechts; *c*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

3. Von hinten nach oben.

a) Rückheben des rechten Armes mit Armdrehung nach außen; *b*) Armkreisen von hinten nach oben; *c*) Senken des Armes in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Rückheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; *b*) Armkreisen von hinten nach oben und Rückspreizen links; *c*) Armkreisen wie bei *b* und Ausfall links vorwärts; *d*) Senken

des Armes in den Abhang und Schlusstritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4 Von hinten nach unten.

a) Rückheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von hinten nach unten; *c*) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Rückheben des rechten Armes und Vorspreizen links; *b*) Armkreisen von hinten nach unten und Rückspreizen links; *c*) Armkreisen wie bei *b* und Vorspreizen links; *d*) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

LXVII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Links — um!

b) Oeffnen der Flankenreihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Vierten 3 Schritte vorwärts, die Dritten in der 2. Zeit 1 Schritt vorwärts, die Zweiten in der 2. Zeit 1 Schritt rückwärts und die Ersten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Beugen des rechten Armes und Risthieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Art gebeugt, dass die rechte Hand bei Fausthaltung sich über der linken Schulter befindet, und der Arm so gedreht, dass der Handrücken nach oben gerichtet ist und der Ellenbogen bis zur Schulterhöhe gehoben wird; auf Zwei! wird der Arm im Bogen mit Schwung vorgestreckt — übt! 1, 2.

d) Beugen, Rückstrecken, Risthieb der Arme in Verbindung mit Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Risthieb, Beugen des linken Armes rücklings in Hüfthöhe; 2. Risthieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1 und Stand; 4. Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Vor- und Hochstoßen als Kurzstoßen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen und sofort wieder Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme und sofort Beugen der Arme zum Vorstoßen — **stoßt!** 1, 2.

f) Kniebeben rechts bis zum Anbrusten.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Oberschenkel dem Oberkörper soweit genähert, bis das Knie die Brust berührt, worauf das Knie sofort wieder in den Stand gesenkt wird — hebt!

g) Vor- und Hochstoßen und Knieheben bis zum Anbrusten in Verbindung.

1. Vorstoßen und sofort Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen und wieder Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben links bis zum Anbrusten — **übt!** 1, 2.

h) Hüpfen in die Quergrätschstellung und in den Stand.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf Eins! Aufhüpfen und Vorspreizen des rechten Beines und Rückspreizen des linken Beines und Niederhüpfen in die Quergrätschstellung; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — **hüpft!** 1, 2.

i) Seitheben, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Quergrätschstellung.

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Hüpfen in die Quergrätschstellung, linkes Bein vor; 3. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

k) Schließen der Reihen zur Mitte.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten 3, die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

l) Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LXVIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!**

b) Oeffnen und Schließen der Paare aus und zu der Mitte.

1. Oeffnen der Stirnpaare zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der rechte Führer 1 Schritt (Nachstellschritt) rechts seitwärts und gleichzeitig der linke Führer eines jeden Paares links seitwärts. (Fig. 62.)

Fig. 62.



2. Schließen der Paare zur Mitte.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der rechte Führer 1 Schritt links seitwärts und gleichzeitig der linke Führer 1 Schritt rechts seitwärts.

3. Oeffnen der Flankenpaare zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der vordere Führer 1 Schritt vorwärts und gleichzeitig der hintere 1 Schritt rückwärts. (Fig. 63.)

Fig. 63.



4. Schließen der Flankenpaare.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts und der hintere gleichzeitig 1 Schritt vorwärts.

c) Rechts — **um!** Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** 1, 2.

d) Armkreisen rechts vorlings.

Auf Eins! werden beide Arme nach links hochgehoben und auf Zwei! nach rechts seitwärts in den Abhang gesenkt — **kreist!** 1, 2.

e) Armkreisen vorlings und Ausfall in Verbindung.

1. Seithochheben beider Arme nach links und Ausfall seitwärts rechts; 2. Senken der Arme nach rechts seitwärts in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Armheben widergleich in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Schrägvorhochheben des rechten Armes; Schrägrückheben des linken Armes bei Fausthaltung der Hände und Ausfall links vorwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

LXIX.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) **Armkreisen aus der Hochhebhalte.**

1. Von oben nach vorn.

a) Vorhochheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von oben nach vorn; *c*) Senken des Armes vornab in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Armkreisen von oben nach vorn und einmal Fußwippen; *c*) Armsenken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

2. Von oben nach hinten.

a) Vorhochheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von oben nach hinten; *c*) Armsenken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; *b*) Armkreisen von oben nach hinten und Ausfall links vorwärts; *c*) Armsenken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

3. Von oben nach außen.

a) Hochheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von oben nach außen; *c*) Armsenken in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Hochheben des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *b*) Armkreisen von oben nach außen und Ausfall rechts seitwärts; *c*) Armsenken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

4. Von oben nach innen.

a) Hochheben des rechten Armes; *b*) Armkreisen von oben nach innen; *c*) Armsenken in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Hochheben des rechten Armes und Rückspreizen rechts; *b*) Armkreisen von oben nach innen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; *c*) Armkreisen wie bei *b* und Rückspreizen rechts; *d*) Armsenken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

III. Abschnitt.

In Freiübungen, Ordnungsübungen, Geräthübungen und Spiele zerfallen die Turnarten.

A. Die Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche I. und II. Ordnung.

Die Freiübungen I. Ordnung zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes, in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

I. Thätigkeiten des Leibes.

a) Thätigkeiten des Kopfes.*)

Kopfdrehen: II g.

b) Thätigkeiten des Rumpfes.

1. Rumpfbeugen: Seitwärts IX f, vorwärts X l, rückwärts XI d, schrägvorwärts XII d, schrägrückwärts XIII d, im Bogen XXIII e; 2. Rumpfschwingen oder Rumpfschwenken: XV f; 3. Rumpfdrehen: XIV f.

c) Thätigkeiten der Schultern.

Vor- und Rückbewegen der Schultern: X i.

d) Thätigkeiten der Arme.

1. Armheben: Vor- I d, vorhoch- I h, seit- II e, rück- V c, seithoch- VII k, schrägvorheben XIII g; 2. Armschwingen: IX c; 3. Armkreisen: Nach vorne XVII g, nach hinten XIX e, nach

*) Für diesen Zweck sind nur jene Uebungen aufgenommen, welche im II. Abschnitte behandelt wurden und dabei bedeuten die römischen Ziffern die Uebungsfolgen und die lateinischen Buchstaben die einzelnen Uebungen in der betreffenden Uebungsfolge.

innen XX e, nach außen XXIV h; 4. Armausbreiten: X c; 5. Armbeugen und strecken: X f; 6. Armstoßen: Seit- IV e, hoch- V a, tief- VIII e, vor- IX d, kurzstoßen LXVII e; 7. Armhauen: Speichhieb XI f, Hochristhieb XIV h, Risthieb LIX c; 8. Handstütz auf den Hüften: II c; 9. Armkreuzen: Vorlings und rücklings III c; 10. Unterarmkreisen: XIII i.

e) Thätigkeiten des Beines.

1. Spreizen: Vor- VIII i, seit- X g, rück- XI g, nach innen XXII e, Bogenspreizen LV f; 2. Beinschwingen: XXI e; 3. Beindrehen: VIII f und XXIII c; 4. Knieheben: IV h und LXVII f; 5. Beinstoßen: XVI c und LI d; 6. Fersenheben: V b.

II. Stehen.

1. Stand: I c; 2. Schlussstellung: VIII f; 3. Zehenstand: I i; 4. Fußwippen: IV k; 5. Hockstellung: Kleine I f, tiefe XI k; 6. Kniewippen: IV l; 7. Schrittstellung: Seit- II d, Kreuz- III d, Rück- III f, Vor- III m, Schrägvor- XII c, Schrägrück- XIII f; 8. Messstellung: XIV d; 9. Seitgrätschstellung: XIV k; 10. Quergrätschstellung: XV d und XX g; 11. Auslagetritt: Vorwärts XV g, rückwärts XVI d, seitwärts XVII h, schrägvorwärts XVIII d, hinter dem Standbeine XXIV g; 12. Ausfall: Seitwärts XVI g, vorwärts XVII k, rückwärts XIX f, schrägvorwärts XXXIII f.

III. Gehen.

1. An Ort: IV f; 2. Von Ort: V f; 3. Nachstellgang: VII f; 4. Galoppgang: XXIV c; 5. Kniehebgang: XIX c; 6. Spreizgang: XX c; 7. Zehengang: VIII b; 8. Schrittwechselgang: XXV c.

IV. Hüpfen.

1. Auf beiden Füßen: IV m; 2. Auf einem Fuße: XXXVII f; 3. in die Seitschrittstellung: XVIII g; 4. in die Seitgrätschstellung: XXV f; 5. Vorschrittstellung: XXVII f; 6. Kreuzschrittstellung: XXXIV g; 7. Hockstellung: XLII e; 8. Quergrätschstellung: LIX h.

V. Laufen.

1. An und von Ort: VIII c; 2. Dauerlauf: XII h; 3. Knieheblauf: XIX d; 4. Spreizlauf: XX d.

VI. Drehen.

1. 1/4 Drehung: II b; 2. 1/2 Drehung: XXX f; 3. 1/4 Drehung auf beiden Fußspitzen: XIX h; 4. 1/2 Drehung auf beiden Fußspitzen: XXI g; 5. 1/4 und 1/2 Drehung im Hüpfen: XXX h; 6. 1/4 Drehung aus der Vorschrittstellung: XXXII i; 7. 1/2 Drehung in die Vorschrittstellung: XXXIV g; 8. 1/4 und 1/2 Drehung mit 2 und 4 Tritten an Ort: XLVII b, i, l.

Die Freiübungen II. Ordnung sind: Kopf-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

I. Knien.

Aufknien links (rechts): LIV f.

II. Liegestütz.

Vorlings: XLVII f und XLVIII c—e.

B. Die Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in Uebungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Uebungen und in Uebungen des Reigens.

I. Uebungen der Reihe.

a) Bilden, Auflösen der Reihe.

1. Der Stirnreihe: I a und I b; 2. der Flankenreihe: II b.

b) Richtung der Reihe.

1. Der Stirnreihe: III b; 2. der Flankenreihe: IV g.

c) Oeffnen und Schließen der Reihe.

1. Oeffnen der Rotten VII c, Stirnreihe zu einem Abstande von 2 Armlängen: X b; 2. Oeffnen der Stirnreihe

zu einem Abstande von 1 Armlänge: XXII d; 3. Oeffnen der Stirnreihe zu einem Abstande von 2 Schritten: XV c; 4. Oeffnen der Stirnreihe aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten: XII b; 5. Oeffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstande von 1 Armlänge: IX b; 6. Oeffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstande von 2 Schritten: XXXVIII d; 7. Oeffnen der Flankenreihe aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten: LIX b; 8. Schließen der Stirnreihe: IV b; 9. Schließen der Flankenreihe: IV g; 10. Oeffnen und Schließen der Paare aus der Mitte und zur Mitte: LXVIII b; 11. Abrücken: IV b und g.

d) Umbilden der Reihe.

Links herstellen: V h.

e) Reihungen in der Reihe.

1. Im Paare: XXXIX b, XLII b, XLIV b, XLVII b und XLVIII b; 2. in der Viererreihe: LV b, LVI b und LVIII b.

f) Schwenkungen in der Reihe.

In der Stirn-Viererreihe: LXII b.

g) Windungen in der Reihe.

1. 1/4 Windungen: XVI a; 2. 1/4 Windungen im Wechsel: XVII b, XVIII a und XIX a; 3. 1/2 Windungen: XX a; 4. 1/2 Windungen im Wechsel: XX b; 5. ganze Windungen XXII a; 6. 1/2 Windungen nach außen und innen: XXX c; 7. 1/2 Windungen der Reihen aus der Linie zur Linie: XXXIII b; 8. Schneckenwindung: XXIV a.

II. Uebungen des Reihenkörpers.

a) Bildung und Auflösen des Reihenkörpers.

1. Einer Stirnlinie durch Abzählen: VI b und X d; 2. einer Säule von Schrägreihen: XXI d, XXIII b, XXV d, XXVI d und XXIX b; 3. einer Säule durch 1/4 Windungen der Flankenreihen: XXXIV b; 4. einer zweigliedrigen Flankensäule: XXX b.

b) Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

1. Der Reihen: X h und n; 2. der Rotten: XXXIV c; 3. aus der Mitte: XXX e.

c) Reihungen.

1. Nebenreihen der Flankenreihen zur Flankensäule: VII b und wieder Vorziehen zur Linie XI a; 2. Hinterreihen der Stirnreihen zur Stirnsäule: XIII a; 3. Vorreihen der Stirnreihen zur Stirnsäule: XIV a; 4. Vorreihen der Flankenreihen zur Flankenlinie: XXVIII b; 5. Vorziehen der Rotten zur Linie und wieder nebenreihen zur Säule: XXXVII b.

d) Reigenartige Uebungen.

Widergleiche Umzüge: XII a, L b und LI b.

C. Die Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen **mit** Geräthen und in solche **an** Geräthen.

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Geren, Diskus u. s. w.

I. Hantelübungen.

Diese Uebungen werden wie die Freiübungen als einfache oder als zusammengesetzte Armthätigkeiten ausgeführt. Sie werden ferner mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen, sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen in Verbindung gebracht.

II. Stabübungen.

a) Vorübungen.

1. Tragen des Stabes: XXVI b; 2. Stab rechts beim Fuß: XXVI c; 3. Stab rechts auf: XXVI e; 4. Stab rechts ab: XXVI f.

b) Wagerechte Stabhaltungen.

1. Stab vornher: XXVI g; 2. Stab vor: XXXI c; 3. Stab links über rechts: XXXI e; 4. Stab hoch: XXXI g; 5. Stab

links vor: XXXV c; 6. Stab vor den Schultern: XXXV e; 7. Stab nach links vorlings: XXXV g; 8. Stab hinter den Schultern: XL c; 9. Stab nach rechts rücklings: XL e; 10. Stab hintenher: XL g; 11. Stab rechts hinter der Hüfte: XLV b; 12. Stab nach rechts hinten: XLV d.

c) Schräge Haltungen.

1. Stab schräg rechts: XLV f; 2. Stab hinter der rechten Schulter: XLV h; 3. Stab rechts schräg vorhoch: LX d; 4. Stab rechts schräg tief nach hinten: LX f

d) Lothrechte Haltungen.

1. Stab auf der rechten Hüfte: LII b; 2. Stab rechts hoch: LII d.

III. Keulenübungen.

1. Armheben und Senken XXVII c: 1) vor-, 2) rück-, 3) seitheben nach außen und innen; 2. Schrägvorheben XXXII b: 1) nach unten; 3. Schrägseitheben XXXII b: 1) nach außen und unten, 2) nach innen vorlings und unten, 3) nach innen rücklings und unten; 4. Schräghochheben XXXVI b: 1) nach vorne, 2) nach außen, 3) nach innen; 5. Hochheben XXXVI c: 1) nach vorne, 2) nach außen, 3) nach hinten, 4) nach innen vorlings; 6. Armschwingen XLI b: 1) vor- und rückwärts, 2) seitwärts nach außen und innen vorlings, 3) seitwärts rücklings, 4) vorhoch und rückwärts; 7. Armschwingen aus der Seit-Vorhebhalte XLI c; 8. Armkreisen XLVI b: 1) von unten nach vorne, 2) nach hinten, 3) von unten nach außen, nach innen LIII 1 und 2; 9. Armkreisen aus irgendeiner Armhebhalte LXI b und KXVI b; 10. Armkreisen aus der Hochhebhalte LXIX b.

Inhaltsverzeichnis.

K. K. Hofbuchdruckerei von Jos. Feichtingers Erben in Linz.

Handbuch für Vorturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen

in Turnvereinen und in den oberen Classen der Mittelschulen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

II. Stufe

mit 43 Figuren.

Wien 1890.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

I. Abschnitt.

Uebungsfolgen der zweiten Stufe.

I.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) Reihungen an hintere Führer.

Links (rechts) nebenreihen neben den hinteren Führer.

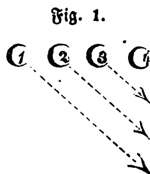


Fig. 1.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des hinteren Führers, der an Ort bleibt, eine $^3/_8$ Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten neben den Letzten und machen eine $^5/_8$ Drehung links (rechts) zur Stirnreihe. Um wieder Flankenreihen zu erhalten, wird befohlen: Rechts (links) — **um!** dann wieder: Links (rechts) nebenreihen neben den hinteren Führer u. s. f. (Fig. 1).

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

d) Vor- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Zehenstand und Hockstellung.

1. Vorheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 2. Hochheben der Arme und Stand; 3. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Seitheben der Arme, Handstütz auf den Hüften in Verbindung mit der Rück- und Kreuzschrittstellung.

1. Seitheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Stützen der Hände auf die Hüften und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Kreuzen und Hochstrecken der Arme in Verbindung mit Zehenstand in der Kreuzschrittstellung.

1. Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbein; 2. Hochstrecken der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Kreuzen der Arme vorlings und Senken in den Sohlenstand; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

II.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts — **marsch!** (6 Zeiten).

c) Kniebeugen in der Vorschrittstellung in Verbindung mit Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme.

1. Vorheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Hochheben, Beugen, Seit- und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Hochheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückschrittstellung rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Stand; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rückschrittstellung links; 5. Hochstoßen der Arme und Stand; 6. Senken der Arme in den Abhang — **übt!** (6 Zeiten).

e) Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Seitgrätschstellung in Verbindung mit Seitschwingen der Arme in der Vorbeughalte des Rumpfes.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 2. Schwingen beider Arme nach rechts und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme nach links und Kniebeugwechsel; 4. Hüpfen in den Stand und Rumpfstrecken; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Fersenheben in der Seitspreizhalte.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitspreizen rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Fersenheben rechts; 3. Beugen der Arme und Fersensenken in die Seitspreizhalte; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Rechts — um! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

III.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen an Mittlere in Viererreihen.

1. Rechts (links) nebenreihen des Ersten links (rechts) neben den Zweiten und des Dritten und Vierten rechts (links) neben den Zweiten — marsch!

2. Vorreihen (Hinterreihen) des Ersten und Zweiten vor (hinter) den Dritten und des Vierten hinter (vor) den Dritten — marsch!

Anmerkung. Die Reihung a) und b) erfolgt mit 3 Schritten.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

d) Rück- und Vorschwingen der Arme in Verbindung mit Vorschrittstellung, Rückspreizen und ¼ Drehungen.

1. Rückschwingen der Arme und eine $^1/_4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen links; 3. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Hochstoßen und Seitsenken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen in der Seitschrittstellung und Hüpfen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 2. Seitsenken der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Hochheben und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Nachstellgang seitwärts in Verbindung mit Kniebeugen, Zehenstand, Vor- und Hochheben der Arme.

1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken; 5. wie 1; 6. wie 2.; 7. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — **marsch!** (16 Zeiten).

g) Rechts — **um!** Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** Links — **um!**

IV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Abzählen zur Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Galoppschritte seitwärts links — marsch (6 Zeiten). Richtet — **euch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

c) Stab vor und hoch in Verbindung mit Seitspreizen und Kreuzschrittstellung.

1. Stab vor und Seitspreizen rechts; 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab rechts über links, Stab links vor und umgekehrt in Verbindung mit Kniebeugen und Ausfall.

1. Stab rechts über links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab links vor und Ausfall rechts rückwärts; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab nach rechts, Stab links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Kniebeugen in der Seitschrittstellung.

1. Stab nach rechts und Seitschrittstellung links; 3. Stab links hoch und Kniebeugen links; 3. Stab nach rechts und Kniestrecken; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Stab zum Tragen — fasst! 1, 2. Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! (6 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

V.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

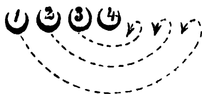
a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! (4 Zeiten).

b) Reihungen aus der Stirnreihe zur Stirnreihe mit Kreisen.

Links (rechts) nebenreihen neben den linken (rechten) Führer mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers mit 8 Schritten unter allmählicher 1/2 Drehung links (rechts) in der Art vorwärts, dass sie bei Einhaltung der Richtung dem linken (rechten) Führer stets die linke (rechte) Seite zuwenden und mit dem letzten Schritte nochmals eine 1/2 Drehung links (rechts) ausführen, um zur Stirnstellung zu gelangen. (Fig. 2.)

Fig. 2.



c) Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten).

d) Ausfall, Vorbeugen des Rumpfes, Tiefstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Tiefstoßen — **beugt!**

1. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefstoßen der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Tiefsenken der Arme; 4. Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Vorstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Ausfall und Spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Rückspreizen links; 3. Vorschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** (6 Zeiten). Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Links — **um!**

VI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) 1. Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** 2. Rechts — **um!** 3. Keulen holen — **marsch!**

Auf diesen Befehl hin ziehen alle im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen, versehen sich mit 2 Keulen und stellen sich wieder zur Stirnreihe her. Das Tragen der Keulen erfolgt im Abhange der Arme oder man läßt sie auf die Schultern in der Weise legen, daß der Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden und das Ende der Keulen nach hinten schräg oben gerichtet ist.

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen. Siehe Uebungsfolge II b.

c) Handbeugen und Strecken im Abhange des Armes.

1. Vorheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand bei Speichhaltung (Daumen nach vorn) in der Art gebeugt, daß die Keule wagerecht nach vorn

gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Vorheben der Keule und Ausfall links vorwärts; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rückspreizen links; c) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und sofort, Vorheben der Keule mit Ausfall links vorwärts; d) Senken der Keule nach unten und in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. **Seitheben der Keule nach innen vorlings (rücklings) und wieder Senken.**

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Handrücken nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daſs die Keule wagerecht vorlings (rücklings) nach innen gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

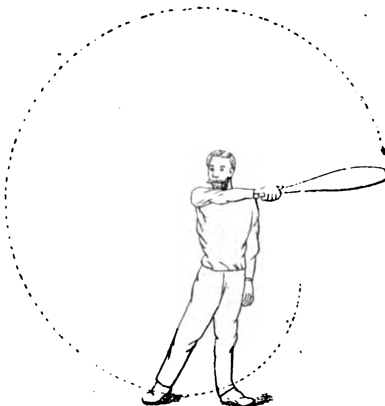
a) Seitheben der Keule nach innen vorlings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine;

b) Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und Seitschrittstellung rechts (Fig. 3);

c) Schwingen des rechten Armes von innen nach oben, außen und unten und sofort Seitheben der Keule wagerecht rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine;

d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 3.



Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und Seitschrittstellung rechts.

3. **Seitheben der Keule nach außen und wieder Senken.**

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Kammdrehhaltung (Handteller nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, dass die Keule wagerecht nach außen gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Seitheben der Keule nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen mit Rückspreizen rechts; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und sofort. Seitheben der Keule nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Rückheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, dass die Keule wagerecht nach hinten gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

5. Hochheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichdrehhaltung in der Weise gebeugt, dass die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten und Ausfall rechts rückwärts; b) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, vorn und unten und sofort. Rückheben der Keule und Kniebeugwechsel; c) Senken und Hochheben der Keule und wieder Kniebeugwechsel; d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) 1. Rechts — um! 2. Bildung einer Flankenlinie. Auf den Befehl: Hinterreihen rechts hinter den Ersten — marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $^1/_4$ Drehung rechts, ziehen hinter den Ersten und machen mit dem letzten Tritte eine $^1/_4$ Drehung links in die Flankenstellung. 3. Ablegen der Keulen. Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenlinie im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen; daselbst legt jeder ruhig die Keulen ab, zieht im Umzuge weiter, stellt sich zur Stirnlinie wieder auf und harrt auf die weiteren Befehle.

VII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten); Rechts richtet — euch! Achtung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte rückwärts — marsch! (6 Zeiten).

c) Armstoßen, Arm- und Beinschwingen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Rückschwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Rumpfdrehen in der Seitbeughalte in Verbindung mit Hochheben der Arme und Seitschrittstellung.

1. Hochheben der Arme, Seitschrittstellung rechts und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 2. Rumpfdrehen rechts; 3. Zurückdrehen des Rumpfes; 4. Strecken des Rumpfes, Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Beinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Beinstoßen rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Seitstrecken und Hochheben der Arme in Verbindung mit Beinschwingen seitwärts.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!

1. Seitstrecken der Arme und Beinschwingen rechts nach außen; 2. Hochheben der Arme und Beinschwingen rechts nach innen; 3. Seitsenken der Arme und Beinschwingen rechts nach außen;

4. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Strecken der Arme in den Abhang — streckt! Einreihen zur Linie — marsch! (6 Zeiten) Hantel ablegen — marsch!

VIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Hände auf die Hüften stützen — stützt!

b) Dauerlauf.

Auf den Befehl: lauft! wird zunächst im Umzuge gelaufen, dann werden 1/4, 1/2, ganze Windungen und Schneckenwindung nach einer beliebigen Anzahl von Schritten befohlen. Nach etwa 10 Minuten wird befohlen: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts — um! Gehen an Ort — marsch!

c) Links nebenreihen zu Viererreihen ohne vorheriges Abzählen.

Auf den Befehl: marsch! führen mit den ersten 4 Schritten die ersten vier die Reihung aus, mit den nächsten 4 Schritten die weiteren vier u. s. f. Halt! Links — um!

d) Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten).

e) Vor- und Rückbewegen der Schultern in Verbindung mit Beinstoßen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorbewegen der Schultern und Knieheben rechts; 2. Rückbewegen der Schultern und Beinstoßen vorwärts; 3. wie 1.; 4 Rückbewegen der Schultern und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Ausfall, Rumpfschwenken, Hochheben und Tiefsenken der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Hochheben der Arme — übt!

1. Ausfall vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 2. Rückschwingen des Rumpfes, Hochschwingen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Senken der Arme in den Abhang — senkt! Schließen der Reihen vorwärts — marsch! (6 Zeiten). Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

IX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts — marsch! (6 Zeiten) Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab rechts und links vor und hinter den Schultern in Verbindung mit Rückschrittstellung und Aufknien.

1. Stab rechts vor und Rückschrittstellung links; 2. Stab hinter den Schultern und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Stab rechts vor und Kniestrecken; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—3. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Knieheben und Seitschrittstellung.

1. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 2. Stab hoch und Kniesenken in die Seitschrittstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab nach rechts und links rücklings und hintenher in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab hintenher und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten). Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

X.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

b) Links (rechts) nebenreihen neben den linken (rechten) Führer mit rechts (links) Kreisen.


Fig. 4.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers eine 1/2 Drehung rechts (links) und gehen alsdann mit 8 Schritten hinter den linken (rechten) Führer in der Art wieder zur Stirnreihe, daß sie während des Gehens bei Einhaltung der Richtung die rechte (linke) Seite dem Führer zugekehrt halten. (Fig. 4.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 3 Schritten — **marsch!** 1, 2, 3.

d) Armheben, Beugen und Speichhieb in Verbindung mit Kniebeugen und Zehenstand.

1. Hochheben der Arme und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kniebeugen rechts; 3. Speichhieb und Heben in den Zehenstand rechts; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Senken in den Sohlenstand rechts; 5. Hochstrecken der Arme und Kniestrecken rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten).

e) Kniebeugen und Vorstrecken der Beine in Verbindung mit Vorheben und Ausbreiten der Arme.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Vorstrecken des rechten Beines; 3. Vorschwingen der Arme und wieder tiefe Hockstellung wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebungen 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Kurzstoßen und Kniewippen in der Schrägvorschrittstellung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schrägvorschrittstellung rechts; 2. Hochstoßen der Arme und sofort wieder Beugen

und einmal Kniewippen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und sofort wieder Beugen und einmal Kniewippen links; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Links — **um!**

XI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von VI.

b) **Handbeugen und Strecken in der Vorhebhalte des Armes.**

Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — **hebt!**

1. Hochheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichhaltung (Daumen nach oben) in der Weise gebeugt, daß die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder bis in die wagerechte Haltung nach vorn gesenkt — **übt!** 1, 2.

Schließlich wird befohlen: Senken des Armes in den Abhang — **senkt!**

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rückspreizen rechts; b) Hochheben der Keule und Knieheben rechts; c) Vorsenken der Keule und Kniesenken in die Rückspreizhalte; d) Schwingen des Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Bewegen der Keule nach innen und wieder nach vorn.

Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — **hebt!**

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Handrücken nach oben) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach innen gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder nach vorn mit Drehung des Armes in die Speichhaltung bewegt — **übt!** 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seitheben und Vorschwingen des rechten Armes und Seittritt links; b) Bewegen der Keule nach innen und Nachstelltritt rechts; c) Bewegen der Keule nach vorn und Seittritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes nach außen, dann Senken in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

4. Bewegen der Keule nach außen und wieder nach vorn.

Vorbereitung: wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Kammdrehhaltung (Handteller nach oben) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach außen gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder nach vorn mit Drehung des Armes in die Speichhaltung bewegt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen, dann Vorschwingen desselben und Seittritt rechts; b) Bewegen der Keule nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; c) Bewegen der Keule nach vorn und Seittritt links; d) Schwingen des rechten Armes nach innen und Senken in den Abhang und Nachstelltritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Senken der Keule nach unten und wieder Vorheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach oben) gedreht und die Keule nach unten in die lothrechte Haltung gesenkt; auf Zwei! Vorheben der Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seithochheben des rechten Armes, dann Vorsenken desselben und Seittritt links; b) Senken der Keule nach unten und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; c) Vorheben der Keule und Seittritt rechts; d) Hochheben des rechten Armes, dann Senken desselben nach außen in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von VI.

XII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Vierereihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen. Die Ersten 3 Schritte und die Zweiten 1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Vorheben, Beugen, Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Seitspreizen und Beinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Seitspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Beinstoßen seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Beinsenken in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Seit- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen und Beinschwingen.

1. Seitheben der Arme, Rückspreizen rechts und Kniebeugen links; 2. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Seitsenken der Arme, Rückschwingen des rechten Beines und Kniebeugen links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebungen 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Hochheben, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Vorspreizen und Auslagetritt.

1. Vorhochheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme und Vorspreizen rechts; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Einreihen zur Linie.

Die Ersten 3 Schritte und die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte rückwärts — **marsch!** 1, 2, 3. Rechts **um!** Hantel ablegen — **marsch!**

XIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links Nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** Links **um!**

b) Reihungen aus der Flankenreihe zur Flankenreihe mit Kreisen.

1. Links (rechts) vorreihen vor den Ersten mit rechts (links) Kreisen.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $^1/_8$ Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an

der linken (rechten) Seite des Ersten vor denselben und stellen sich durch eine $^1/_8$ Drehung links (rechts) wieder zur Flankenreihe her.

2. Hinterreihen hinter den Letzten mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des Letzten eine $^1/_4$ Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an der linken (rechten) Seite des Letzten hinter denselben und stellen sich durch eine $^1/_4$ Drehung links (rechts) wieder zur Flankenreihe her.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

d) Hochheben und Kreuzen der Arme in Verbindung mit Schrägrückbeugen des Rumpfes, Ausfall und Schrägschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Kreuzen der Arme vorlings, Schrägrückbeugen des Rumpfes rechts und Schrägrückschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Unterarmkreisen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

1. Unterarmkreisen vorlings und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Unterarmkreisen und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) $^1/_2$ Drehungen aus der Meßstellung in Verbindung mit Hochstoßen und Seitsenken der Arme.

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt! Beindrehen in die Schlußstellung — dreht!**

1. Hochstoßen der Arme und Meßstellung rechts; 2. Seitsenken der Arme und eine $^1/_2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen; 3. Hochheben der Arme und $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schlußstellung; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** 1, 2, 3. Links nebenreihen neben den hinteren Führer — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

XIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Dreierreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 2 Galoppschritte seitwärts rechts und gleichzeitig die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts links — **marsch!** 1, 2. Richtet — **euch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

c) Stab rechts vor und nach links und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab hoch und hinter den Schultern in Verbindung mit Rückschrittstellung und Hockstand.

1. Stab hoch und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hinter den Schultern, Stand und tiefe Hockstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Stab hintenher und hoch in Verbindung mit Rückschrittstellung und Seitspreizen.

1. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Seitspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Stab zum Tragen — **fasst!** 1, 2.

g) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 2 Galoppschritte seitwärts links und gleichzeitig die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts rechts — **marsch!** 1, 2. Stäbe ablegen — **marsch!**

XV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) Reihungen aus der Stirnreihe zur Flankenreihe.

1. Hinterreihen hinter den rechten (linken) Führer mit rechts (links) Kreisen.

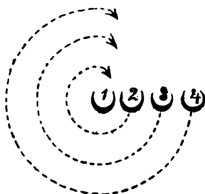


Fig. 5.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers mit 12 Schritten unter allmählicher $^3/_4$ Drehung rechts (links) in der Weise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten (linken) Führer stets die rechte (linke) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine $^1/_4$ Drehung rechts (links) ausführen, um zur Flankenreihe zu gelangen (Fig. 5).

2. Rechts (links) vorreihen vor den rechten (linken) Führer mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers eine $^1/_2$ Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $^3/_4$ Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten (linken) Führer stets die linke (rechte) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte eine $^1/_4$ Drehung rechts (links) zur Flankenstellung ausführen.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch!

d) Rumpfdrehen, Hochstoßen der Arme und Zehenstand in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, Rumpfdrehen rechts und Heben in den Zehenstand; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Zurückdrehen des Rumpfes und Stand; 3. u. 4. Uebung 1. u. 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme.

e) Beugen der Arme und Hochristhieb in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Auslagetritt.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Armbeugwechsel und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Hochheben und Kreisen der Arme vorlings in Verbindung mit Ausfall und Vorbeugen des Rumpfes.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Tiefsenken beider Arme im Bogen rechts seitwärts und Vorbeugen des Rumpfes; 3. Hochschwingen beider Arme im Bogen links seitwärts und Rumpfstrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) ½ Drehung in der Quergrätschstellung in Verbindung mit Kniebeugen, Hochheben und Stoßen der Arme.

1. Vortritt rechts in die Quergrätschstellung und Hochheben der Arme; 2. ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen; Kniebeugen links und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 3. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

h) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

XVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) von VI. Rechts — um!

b) Uebung b) von IV.

c) Handbeugen und Strecken in der Rückhebhalte des Armes.

Vorbereitung: Rückheben des rechten Armes mit Armdrehen nach außen — hebt!

1. Hochheben der Keule und wieder Rücksenken.

Siehe Uebung 1. der Uebungsfolge XI.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten mit Ausfall links vorwärts; b) Hochheben der Keule und Kniebeugwechsel; c) Rücksenden der Keule und wieder Kniebeugwechsel; d) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, vorn und unten mit Schlusstritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Bewegen der Keule nach außen und wieder nach hinten.

Vorbereitung: Wie bei 1.
Siehe Uebung 2. der Uebungsfolge XI.
Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und hinten und Rücktritt rechts; b) Bewegen der Keule nach außen, Nachstelltritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; c) Bewegen der Keule nach hinten, Kniestrecken und Vortritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, dann nach innen vorlings in den Abhang und Nachstelltritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Bewegen der Keule nach innen und hinten.

Vorbereitung: Wie bei 1.
Siehe Uebung 3 der Uebungsfolge XI.

a) Kreisen des Armes von unten nach hinten und sofort Rückheben desselben und Ausfall links vorwärts; b) Bewegen der Keule nach innen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; c) Bewegen der Keule nach hinten und Rücktritt rechts; d) Kreisen des rechten Armes von hinten nach oben und sofort, Weiterschwingen nach oben, vorn und unten und Nachstelltritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Senken der Keule nach unten und wieder Rückheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.
Siehe Uebung 4 der Uebungsfolge XI.
Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach oben und hinten, eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung rechts; b) Senken der Keule nach unten und Auslagetritt rechts rückwärts; c) Rückheben der Keule und Vortritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes nach oben und vorn in

den Abhang mit einer 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Uebung d) von VI.

XVII.

(Ordnungs= und Hantelübungen).

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

b) Seitstoßen und Vorschwingen der Arme in Verbindung mit Bogenspreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!**

1. Seitstoßen der Arme und Seitspreizen rechts; 2. Vorschwingen der Arme mit Kreuzen derselben rechts über links und Rückspreizen rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Seitspreizen rechts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Hochstoßen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Kniebeugwechsel.

1. Hochstoßen der Arme und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Senken der Arme vornab in den Abhang und Kniebeugwechsel; 3. Rückhochheben der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

d) Arm= und Beinschwingen in Verbindung.

1. Rückschwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 2. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

XVIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

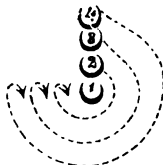
a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Reihungen aus der Flankenreihe zur Stirnreihe.

1. Rechts (links) nebenreihen neben den Ersten mit rechts (links) Kreisen.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $^1/_8$ Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $^3/_4$ Kreise vorwärts, daſs sie bei Einhaltung der Richtung dem Ersten stets die rechte (linke) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine $^1/_2$ Drehung rechts (links) ausführen, um zur Stirnstellung zu gelangen (Fig. 6).

Fig. 6.



2. Rechts (links) nebenreihen neben den Letzten mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des Letzten eine $^3/_8$ Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $^3/_4$ Kreise vorwärts, daſs sie bei Einhaltung der Richtung dem Letzten stets die linke (rechte) Seite zuwenden.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten mit links Kreisen — **marsch!** (12 Zeiten).

Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten).

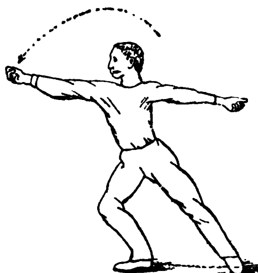
d) Hochkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daſs sich die rechte Hand bei Fausthaltung hinter dem Genicke befindet und der rechte Ellenbogen schräg nach vorn gerichtet ist; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch von oben rechts im Bogen in die Vorhebhalte mit Kammhaltung vorgeschwungen — **übt!** 1, 2. Schlieſslich wird befohlen: Strecken des rechten Armes in den Abhang — **streckt!**

e) Beugen, Strecken und Hochkammhieb in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochkammhieb, Beugen des linken Armes rücklings mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Hochkammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts (Fig. 7); 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Fig. 7.



Hochkammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts.

f) Armkreisen von unten nach vorn widergleich in Verbindung mit Auslagetritt.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang, Vorhochheben des linken Armes und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. wie 1. und Senken des linken Armes nach hinten in den Abhang; 4. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Ausfall mit 1/4 Drehung und Rückspreizen in Verbindung mit Speichhieb und Armschwingen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — **beugt!**

1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts und Speichhieb; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen rechts; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten). Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

h) Schließen der Reihe seitwärts rechts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten mit rechts Kreisen — **marsch!** (12 Zeiten). Links — **um!**

XIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zur Viererreihen — **zählt!** Vorreihen vor den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Stab vornher — **übt!**

b) Stab rechts schrägtief nach hinten und Stab links schrägvorhoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab rechts schrägtief nach hinten und Auslagetritt links schrägvorwärts; 2. Stab links schrägvorhoch und Ausfall rechts schrägvorwärts; 3. Stab rechts schrägtief nach hinten und Ausfall rechts schrägrückwärts; 4. Stab vornher und Schlusstritt links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Stab hinter der Hüfte und nach rechts und links rücklings in Verbindung mit Kreuzschrittstellung.

1. Stab hinter der rechten Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. Stab nach links rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab auf der rechten und linken Hüfte und hoch in Verbindung mit Beinstoßen.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Rückspreizen rechts; 2. Stab hoch und Knieheben rechts; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Beinstoßen rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — **faßt!** 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Links nebenreihen neben den hinteren Führer — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

XX.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) Eine $1/2$ Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: **marsch!** macht der rechte (linke) Führer eine $1/2$ Drehung rechts mit 8 Tritten an Ort, die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im Halbkreise rechts mit 8 Schritten vorwärts — **marsch!** (8 Zeiten).

c) Nach einer weiteren $1/4$ Schwenkung rechts Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

d) Armkreisen von unten nach hinten, Seitheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kreuzschrittstellung.

1. Rückhochheben des rechten Armes, Seitheben des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 2. Senken des rechten Armes vornab in den Abhang, Beugen des linken Armes zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Rückhochheben des rechten Armes, Seitstoßen des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) $1/4$ Drehungen, Vorspreizen und Schrittstellung in Verbindung mit Hochheben und Schwingen der Arme.

1. Eine $1/4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links und Seithochheben der Arme; 2. Rückschwingen der Arme (vornab) und Vorspreizen rechts; 3. Vorhochschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Armkreisen von unten nach innen, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Kniebeugwechsel und $1/4$ Drehungen.

1. Hochheben der Arme von unten nach innen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, eine $1/4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Kniebeugwechsel; 3. Hochstoßen der Arme, eine $1/4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und wieder Kniebeugwechsel; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter den rechten Führer — **marsch!**

XXI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von XVI.

c) **Handbeugen und Strecken in der Seithebhalte des Armes nach außen (innen).**

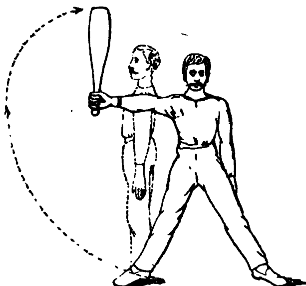
Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen (innen vorlings) — **hebt!**

1. Hochheben und Seitsenken der Keule nach außen (innen).

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichhaltung (Daumen nach oben) in der Weise gebeugt, dass die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder in die wagerechte Haltung nach außen (innen) gesenkt — **übt!** 1, 2.

Schließlich Senken des Armes in den Abhang auf Befehl.

Fig. 8.



Seitheben des rechten Armes nach außen, Hochheben der Keule, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links in die Grätschstellung.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen, Hochheben der Keule, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links in die Grätschstellung (Fig. 8); b) Schwingen des rechten Armes von außen nach unten und innen mit Hochheben der Keule und Kniebeugen rechts in der Seitgrätschstellung (Fig. 9); c) Schwingen des rechten Armes von innen nach unten und außen mit Hochheben der Keule und Kniestrecken; d) Senken des Armes in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4

2. Bewegen der Keule nach vorn (hinten) und wieder nach außen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kammdrehhaltung) gedreht, dann die Keule in die wagerechte Haltung nach vorn (hinten) bewegt; auf Zwei! wird die Keule wieder mit Drehung in die Speichhaltung nach außen (innen) gerichtet — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Ausfall links seitwärts; b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und sofort Bewegen der Keule nach hinten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Kreisen des rechten Armes von außen nach unten und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Ausfall links seitwärts; d) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben und innen in den Abhang und Schlusstritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Bewegen der Keule nach hinten (vorn) und wieder nach innen in der Seithebhalte nach innen.

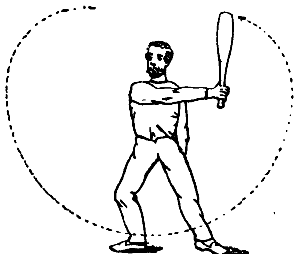
Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kammdrehhaltung) gedreht, dann die Keule in die wagerechte Haltung nach hinten (vorn) gebracht; auf Zwei wird die Keule wieder mit Armdrehung in die Speichhaltung nach innen gerichtet — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn

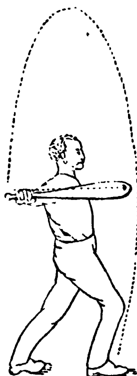
Fig. 9.



Schwingen des rechten Armes von außen nach unten und innen mit Hochheben der Keule und Kniebeugen rechts in der Seitgrätschstellung.

und Auslagetritt links rückwärts (Fig. 10); b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und sofort Weiterschwingen nach oben und innen mit Bewegen der Keule nach hinten und Ausfall links vorwärts; c) Kreisen des rechten Armes von innen nach unten, dann Weiterschwingen nach unten und außen und sofort Vorbewegen der Keule und Auslagetritt links rückwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 10.



Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Auslagetritt links rückwärts.

4. Bewegen der Keule nach unten und wieder Seitheben nach außen (innen).

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! Armdrehen in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach oben) und Senken der Keule nach unten in die lothrechte Haltung; auf Zwei! Seitheben der Keule nach außen (innen) mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach unten und eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und Weiterschwingen nach oben und innen und sofort Bewegen der Keule nach unten und Ausfall links seitwärts; c) Kreisen des rechten Armes von innen nach oben und Weiterschwingen nach oben und außen mit Bewegen der Keule nach unten und Kreuztritt links vor dem Standbeine; d) Schwingen des rechten Armes nach oben und innen in den Abhang mit einer $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Uebung f) von IV.

XXII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten und die Dritten und Vierten vor die Zweiten — **marsch!** 1, 2, 3. Oeffnen der Reihen aus der Mitte — zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

b) Hochstoßen und Schwingen der Arme Rumpfbeugen in Verbindung mit Quer- und Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. Hochstoßen der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die geöffneten Beine; 3. Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, linkes Bein voran; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schlusstritt rechts in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

c) Stab schräg links und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab schräg links und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Stab links hoch und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab nach rechts hinten und hoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab nach rechts hinten und Ausfall rechts links vorwärts; 2. Stab hoch und Auslagetritt links rückwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Rechts **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

XXIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** 2 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!**

b) Oeffnen der Stirnpaare zu Flankenpaaren mit $1/4$ Drehung links (rechts) zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** macht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts, der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und führen mit dem Nachstelltritte eine $1/4$ Drehung links (rechts) aus.

c) Schließen der Flankenpaare zu Stirnpaaren mit einer $1/4$ Drehung rechts (links).

Auf den Befehl: **marsch!** geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts (vorwärts), der hintere 1 Schritt vorwärts (rückwärts) und machen mit dem Nachstelltritte eine $1/4$ Drehung rechts (links).

d) Oeffnen und Schließen der Paare mit $1/4$ Drehung in Verbindung mit Kniebeugen, Ausfall, Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. und 2. Oeffnen der Paare aus der Mitte mit einer $1/4$ Drehung links; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall links vorwärts; 5. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten).

e) Oeffnen und Schließen der Paare mit $1/4$ Drehung in Verbindung mit $1/4$ Drehungen auf beiden Fußspitzen, Ausfall, Seitstoßen und Hochheben der Arme.

1. und 2. Oeffnen der Paare aus der Mitte mit einer $1/4$ Drehung links; 3. eine $1/4$ Drehung links in die Vorschrittstellung links und Seitstoßen der Arme; 4. Hochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 5. Seitsenken der Arme und Vorschrittstellung links;

6. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine $^1/_4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7. und 8. Schließen der Paare zur Mitte mit einer $^1/_4$ Drehung rechts; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).

f) Oeffnen und Schließen der Paare mit $^1/_4$ Drehung in Verbindung mit $^1/_2$ Drehungen auf beiden Fußspitzen, Rückspreizen, Hochstoßen und Vorsenken der Arme.

1. und 2. Oeffnen der Paare aus der Mitte mit einer $^1/_4$ Drehung links; 3. Hochstoßen der Arme und eine $^1/_2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 4. Vorsenken der Arme und Rückspreizen links; 5. Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 6. Beugen der Arme zum Hochstoßen und eine $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7. und 8. Schließen der Paare zur Mitte mit einer $^1/_4$ Drehung rechts; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).

Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XXIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 3 Schritte rückwärts, die Zweiten 1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 Schritt vorwärts und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Rechts richtet — euch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2, 3.

d) Stab hinter der rechten und linken Schulter und hoch in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab hinter der rechten Schulter und Auslagetritt hinter dem Standbeine; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab rechts hoch und nach links und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts.

1. Stab vor den Schultern und Vortritt links; 2. Stab hoch und Vortritt rechts; 3. Stab vor den Schultern und Rücktritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Stab zum Tragen — **faßt!** 1, 2.

h) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 3 Schritte vorwärts, die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt rückwärts und die Vierten 3 Schritte rückwärts — **marsch!** 1, 2, 3. Stäbe ablegen — **marsch!**

XXV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!**

b) Oeffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $1/4$ Drehung rechts, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $1/4$ Drehung links.

c) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen beide 1 Schritt rückwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

d) Oeffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken und wieder Schließen in Verbindung mit Armstoßen, Armschwingen und Beinseitschwingen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. und 2. Oeffnen der Paare zur Stellung Rücken gegen Rücken; 3. Vorstoßen der Arme und Seitschwingen des linken Beines nach außen; 4. Rückschwingen der Arme und Beinschwingen links nach innen; 5. Vorschwingen der Arme und Beinschwingen links nach außen; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 7.—10. Uebung 3.—6. widergleich; 11. und 12. Schließen zu Stirnpaaren — übt! (12 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Oeffnen der Paare zur Stellung Rücken gegen Rücken in Verbindung mit Beindrehen in die Grätschstellung, Beugen und Hochstoßen der Arme.

1. und 2. Oeffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken; 3. Beindrehen auf beiden Fußspitzen, so daſs die Fersen nach außen gerichtet sind, und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 4. Beindrehen auf beiden Fersen in die Seitgrätschstellung, so daſs beide Fußspitzen nach außen gerichtet sind, und Hochstoßen der Arme; 5. Beindrehen auf den Fersen nach innen und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 6. Beindrehen auf den Fußspitzen in den Stand und Strecken der Arme in den Abhang; 7. und 8. Schließen zu Stirnpaaren — übt! (8 Zeiten.)

f) Oeffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken und Schließen in Verbindung mit Vor- und Seitbeugen des Rumpfes.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

1. und 2. Oeffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken; 3. Vorbeugen des Rumpfes; 4. Seitbeugen des Rumpfes rechts; 5. Vorbeugen des Rumpfes; 6. Strecken des Rumpfes. 6.—10. Uebung 3.—5. widergleich; 10.—12. Schließen zu Stirnpaaren — übt! (12 Zeiten.)

g) Strecken der Arme in den Abhang — streckt! Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XXVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) von VI.
b) Uebung b) von VII.

c) **Handbeugen und Strecken in der Hochhebhalte des Armes.**

1. Rücksenken (Rücktiefsenken) der Keule und wieder Hochheben.

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — hebt!

Auf Eins! wird die rechte Hand bei Speichhaltung (Daumen nach hinten) in der Weise gebeugt, dass die Keule wagerecht (lothrecht) nach hinten (unten) gerichtet ist; auf Zwei! Hochheben der Keule durch Strecken der Hand — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorhochheben des rechten Armes, eine $1/2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; b) Rücktiefsenken (Rücksenken) der Keule und Ausfall vorwärts links; c) Hochheben der Keule und Auslagetritt links rückwärts; d) Senken des Armes in den Abhang und eine $1/2$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Seitsenken (Seittiefsenken) der Keule nach innen (außen) und wieder Hochheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kammdrehhaltung) gedreht (Handrücken nach hinten [vorn]), dann die Hand in der Weise gebeugt, dass die Keule wagerecht (lothrecht) nach innen (außen oder unten) gerichtet ist; auf Zwei! Hochheben der Keule mit Handstrecken und Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach innen, Weiterschwingen von unten nach innen und oben, sofort Seittiefsenken (Seitsenken) der Keule nach außen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine (Fig. 11); b) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und sofort Seitsenken (Seittiefsenken) der Keule nach innen und eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach außen und sofort Seittiefsenken der Keule nach außen und eine $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; d) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und Weiterschwingen von oben nach innen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

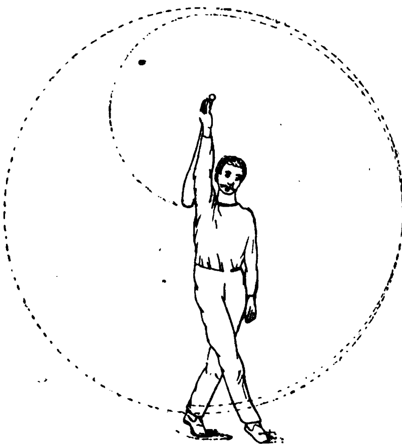
3. Vorsenken (Vortiefsenken) der Keule und wieder Hochheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! Armdrehen in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach hinten) und Senken der Keule nach vorn in die wagerechte (lothrechte) Haltung nach vorn (unten); auf Zwei! Hochheben der Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

Fig. 11.



Kreisen des rechten Armes von unten nach innen, Weiterschwingen von unten nach innen und oben, sofort Seittiefsenken der Keule nach außen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine.

a) Hochheben des rechten Armes von unten nach hinten und sofort Vorsenken der Keule, eine $^1/_2$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; b) Kreisen des rechten Armes von oben nach vorn und sofort Vortiefsenken der Keule mit Ausfall links vorwärts; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach hinten und sofort Vorsenken der Keule und Auslagetritt links rückwärts; d) Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Uebung g) von VII.

XXVII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) **Antreten — marsch! Hantel holen — marsch!** Bildung einer Säule von Schrägreihen (Siehe XXIV. b).

b) **Armkreisen von unten nach außen, Armbeugen und Strecken in Verbindung mit Auslagetritt und Kreuzschrittstellung.**

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt hinter dem Standbeine; 4. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) **Vorstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Ausfall.**

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

d) **Seitbeugen des Rumpfes und Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Grätschstellung bei Hochhebhalte der Arme.**

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 2. Kniebeugen rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Kniebeugwechsel und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 4. Rumpf- und Kniestrecken; 5. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 6.—10. Uebung 1.—5. widergleich — **übt!** (10 Zeiten.)

e) Einreihen zur Linie (siehe XXIV. b) — **marsch!** 1, 2, 3. **Rechts — um! Hantel ablegen — marsch!**

XXVIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** 1, 2.

b) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine 1/4 Drehung links, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine 1/4 Drehung rechts.

c) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle 1 Schritt vorwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

d) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung und wieder Schließen in Verbindung mit Aufknien aus der Quergrätschstellung, Hochstoßen und Vorsenken der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

1. und 2. Oeffnen der Paare zur Gegenstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 4. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 5. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 6. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in den Stand; 7.—10. Uebung 3.—6. widergleich; 11.—12. Schließen zu Stirnpaaren — **übt!** (12 Zeiten.)

e) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung und Schließen in Verbindung mit Armschwingen, Speichhieb und Hüpfen in die Schritt- und Auslagestellung.

1. und 2. Oeffnen der Stirnpaare aus der Mitte zur Gegenstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 4. Vorschwingen der Arme und Beugen zum Speichhieb mit Hüpfen in die Auslagestellung rückwärts; 5. Speichhieb und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—10. Uebung 3.—6. widergleich; 11. und 12. Schließen zu Stirnpaaren — **übt!** (12 Zeiten).

f) Oeffnen der Stirnreihe zur Gegenstellung und Schließen in Verbindung mit ¼ Drehungen, Vorheben, Beugen, Vorstoßen der Arme, Seitspreizen und Beinstoßen.

1. und 2. Oeffnen der Stirnreihen zur Gegenstellung; 3. eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seitspreizen links mit Vorheben der Arme; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben links; 5. Vorstoßen der Arme und Beinstoßen links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7. Uebung 3. widergleich aber ohne Drehung; 8. und 9. wie Uebung 4. und 5. aber widergleich; 10. Senken der Arme in den Abhang und eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 11. und 12. Schließen der Paare zur Stirnstellung — übt! (12 Zeiten).

g) Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2. Links — um!

XXIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XXIV. b) — marsch! 1, 2, 3. Rechts richtet — euch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab vor und vor den Schultern in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts und Ausfall.

1. Stab vor und Vortritt links; 2. Stab vor den Schultern und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab vor und Rücktritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) über links (rechts) und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Seitschrittstellung.

1. Stab rechts über links und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab nach rechts (links) und hintenher in Verbindung mit ¼ Drehungen, Kreuzschrittstellung und Rückspreizen.

1. Stab nach rechts, eine ¼ links auf der rechten Fußspitze und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 2. Stab hinterher und Rückspreizen links; 3. Stab nach rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher, eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — fasst! 1, 2. Einreihen zur Linie (siehe XXIV. b) — marsch! 1, 2, 3. Rechts — um! Stäbe ablegen — marsch!

XXX.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) ¾ Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte (linke) Führer mit 12 Tritten an Ort eine ¾ Drehung rechts (links), die anderen gehen bei genauer Einhaltung der Richtung und des gewöhnlichen Abstandes im ¾ Kreise rechts (links) vorwärts — marsch! (12 Zeiten).

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten). Richtet — euch!

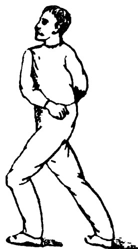
d) Tiefristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Art gebeugt, dass die rechte Hand bei Fausthaltung an die linke Hüfte zu liegen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch im Bogen rechts schrägaufwärts zur Vorhebhalte vorgeschwungen — beugt! 1, 2.

e) Tiefristhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 12); 2. Tiefristhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 12.



Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts.

f) $^1/_4$ Drehungen im Hüpfen, Rückspreizen, Seitheben, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung.

1. Eine $^1/_4$ Drehung links im Hüpfen und Rückspreizen links bei Seitheben der Arme; 2. Beugen der Arme in Ristdrehhaltung und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 4. Hüpfen mit einer $^1/_4$ Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) $^1/_2$ Drehungen im Hüpfen, tiefe Hockstellung, Rückstrecken der Beine in Verbindung mit Vorheben und Ausbreiten der Arme.

1. Eine $^1/_2$ Drehung links im Hüpfen mit Beugen der Knie bis zur tiefen Hockstellung und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Rückstrecken des linken Beines; 3. Vorschwingen der Arme und tiefe Hockstellung wie bei 1.; 4. Hüpfen mit einer $^1/_2$ Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

h) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

XXXI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von XXVI.

b) Handkreisen im Abhange des Armes.

1. Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen.

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Risthaltung nach innen seitgehoben, dann hochgehoben und mit Armdrehen in die Kamm- und Speichhaltung nach außen in den Abhang gesenkt — **kreist!**

Anmerkung. Bei mehrmaligem Kreisen wird befohlen: 2- (3, 4-) *maliges Kreisen* — **kreist!** 1, 2 (3, 4).

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach innen und Ausfall links seitwärts; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen und Kniebeugwechsel; c) Kreisen des rechten Armes wie bei a) und wieder Kniebeugwechsel; d) Uebung b) und Schlusstritt links — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. *Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach außen.*

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Kammhaltung nach außen seitgehoben, dann nach oben und mit Armdrehen in die Risthaltung nach innen und unten gesenkt — **kreist!**

a) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Heben in den Zehenstand; c) wie bei a); d) Uebung b) und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

3. *Außenkreisen der rechten Hand von unten nach vorn.*

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule vor und nach oben gehoben, dann mit Armdrehen in die Zwang-Ellendrehhaltung nach hinten außen in den Abhang gesenkt — **kreist!**

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; b) Kreisen mit der rechten Hand von unten nach vorn und Rücktritt rechts; c) wie bei a); d) wie bei b) und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

4. *Außenkreisen der rechten Hand von unten nach hinten.*

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Zwang-Ellendrehhaltung nach hinten gehoben, dann mit Drehen des Armes in die Speichhaltung nach oben außen gehoben und vornab in den Abhang gesenkt — **kreist!**

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach hinten und Vorschwingen des linken Beines; b) Außenkreisen der rechten Hand

von unten nach hinten und Rückschwingen des linken Beines; c) wie bei a); d) wie bei b) und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von XXVI.

XXXII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XIV. b) — marsch!

b) Armheben, Beugen und Hochstoßen in Verbindung mit Rückspreizen und Auslagetritt.

1. Vorhochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Vorheben der Arme, Armschwingen, Hockstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Seitspreizen, Kreuzschrittstellung, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Seitspreizen rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Einreihen zur Linie (siehe XIV. g) — marsch! Hantel ablegen — marsch!

XXXIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!

b) Ganze Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte (linke) Führer eine ganze Drehung rechts (links) mit 16 Tritten an Ort, die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im Kreise rechts (links) mit 16 Schritten vorwärts — marsch! (16 Zeiten).

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten). Richtet — euch!

d) Quergrätschstellung, Vorstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Hochheben der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Vorsenken der Arme und Tritt links nach innen; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Schlußtritt rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen der Arme rücklings und über den Kopf in Verbindung mit Seitstrecken der Arme, Ausfall und Spreizen.

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Ausfall rechts vorwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Hochstoßen und Seitsenken der Arme in Verbindung mit Fersenheben und Spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Fersenheben rechts; 2. Seitsenken der Arme, Fersensenken und Bogenspreizen rechts von außen nach hinten; 3. Hochheben der Arme, Bogenspreizen von hinten nach außen und Fersenheben rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

g) Hinterreihen hinten den Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Links — **um!**

XXXIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XII b) — **marsch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

b) Nachstellgang seitwärts hin und her und Kniebeugen in Verbindung mit Stab rechts (links) über links (rechts) und Stab nach links (rechts).

1. Stab rechts über links und Seittritt links; 2. Stab nach rechts, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab links über rechts, Kniestrecken und Seittritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Stab vor und vor den Schultern in Verbindung mit Hüpfen in die Seit- und Rückschrittstellung.

1. Stab vor und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 2. Stab vor den Schultern und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab hinter den Schultern und rechts (links) hoch in Verbindung mit ¼ Drehungen, Auslagetritt und Kreuzschrittstellung.

1. Stab hinter den Schultern, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt links rückwärts; 4. Stab

vornher und eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2, Einreihen zur Linie (siehe XII. f) — marsch!

XXXV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe (siehe I. Stufe LI. b) — marsch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare.

Auf den Befehl: marsch! geht ein Paar rechts das andere links im Umzuge. Die ersten Paare bleiben in gleicher Höhe gegenüber und, sobald sie sich in der Umzugsbahn begegnen, reihen sie sich zu Viererreihen neben und ziehen durch die Mitte des Turnraumes als Säule von Viererreihen mit einem Abstande von 4 Schritten von Reihe zu Reihe. Nach dem Haltbefehl folgt:

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Nachstellgang vor- und rückwärts, Hoch-, Vor-, Seitstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Zehenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Vortritt links, 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniestrecken; 5. Seitstoßen der Arme und Rücktritt links; 6. Hochheben der Arme und Nachstelltritt rechts; 7. Seitsenken der Arme und Heben in den Zehenstand; 8. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Senken in den Stand; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).

e) **Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Vor- und Rückspreizen.**

1. Vorheben der Arme, Vorspreizen links und Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückspreizen links; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) **Seit- und Rückbeugen des Rumpfes in Verbindung mit Ausfall.**

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Ausfall links seitwärts; 2. Rückbeugen des Rumpfes und Ausfall links vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken des Rumpfes und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — **marsch!** (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den rechten Führer — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Links — **um!**

XXXVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) 1. Uebung a) von VI. 2. Rechts — **um!**

b) „ b) „ IX.

c) **Handkreisen in der Vorhebhalte des Armes.**

1. Außenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten.

Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — **hebt!**

Auf den Befehl: **kreist!** wird der rechte Arm in die Zwang-Ellendrehhaltung gedreht und die Keule nach unten außen gesenkt, dann nach hinten und oben gehoben und wieder schnell mit Armdrehen in die Speichhaltung vorgesenkt — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Vortritt links; b) Außenkreisen der rechten Hand

von vorn nach unten und Kniebeugen links (Fig. 13). c) Kreisen des rechten Armes von vorn nach unten und Kniestrecken links; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlusstritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Aussenkreisen der Hand von vorn nach oben.

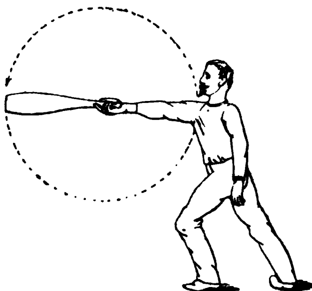
Vorbereitung: wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule nach oben gehoben, dann der rechte Arm in die Zwang-Ellendrehhaltung gedreht und die Keule nach hinten und unten gesenkt, worauf die Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung vorzuheben ist — kreist!

Schliesslich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorheben des rechten Armes und Rückspreizen links; b) Aussenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben und Knieheben links; c) Aussenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Kniesenken in der Rückspreizhalte links; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 13.



Aussenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Kniebeugen links in der Vorschrittstellung.

3. Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Drehung des rechten Armes in die Ellendrehhaltung nach unten und innen gesenkt, dann nach hinten und gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung vorgesenkt — kreist!

Schliesslich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach vorn und sofort Vorschwingen und Seitspreizen links; b) Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Aussenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Seitspreizen links; d) Schwingen der Keule von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule hochgehoben, dann mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach unten gesenkt und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder vorgehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, dann Schwingen von hinten auch unten und vorn und Ausfall rechts rückwärts; b) Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben und Schlußtritt rechts; c) Kreisen des rechten Armes von vorn nach oben und Ausfall links vorwärts; d) Schwingen des rechten Armes nach hinten und dann Senken in den Abhang und Schlußtritt links — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Uebung f) von IX.

XXXVII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Jede Viererreihe eine ¼ Schwenkung rechts um den rechten Führer — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten).

b) Beugen und Vorstoßen der Arme, Rückspreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts; 3. Beugen der Arme und Beinstoßen rückwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Beugen und Hochstoßen der Arme, Ausfall und Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall seitwärts rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Beugen der Arme und Rumpfstrecken; 4. Strecken der

Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Armschwingen, Rumpfbeugen, Seitgrätschstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Hochheben der Arme und Seitritt rechts in die Seitgrätschstellung; 2. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 3. Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Seittritt rechts in die Seitgrätschstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

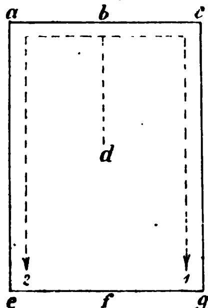
e) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Hantel ablegen — marsch!

XXXVIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Richtet — euch!

Fig. 14.



b) Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen mit Durchziehen der Rotte.

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die erste Rotte (die Ersten) im Umzuge rechts bis g und gleichzeitig die zweite Rotte (die Zweiten) im Umzuge links bis e) (Fig. 14).

2. Die erste Rotte macht eine $^3/_8$ Windung rechts von g bis d und a und gleichzeitig die zweite Rotte eine $^3/_8$ Windung von e bis d und c mit Durchziehen bei d in der Weise, daß

hinter jedem Ersten je ein zweiter die erste Rotte durchschneidet (Fig. 15).

3. Die erste Rotte macht eine $^3/_8$ Windung rechts und gleichzeitig die zweite Rotte eine $^3/_8$ Windung links bis b, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis f als Säule von Stirnpaaren. (Fig. 16).

Fig. 15.

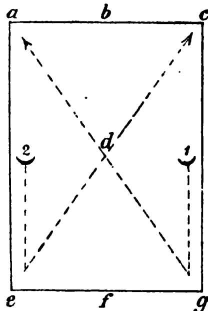


Fig. 16.

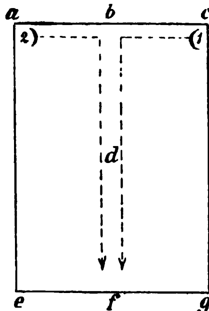


Fig. 17.

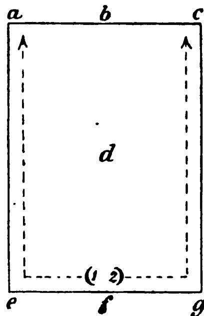
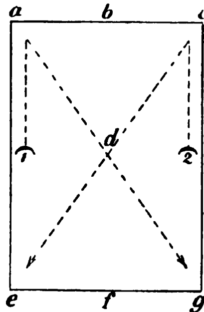


Fig. 18.



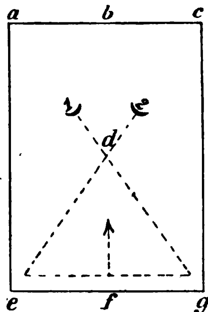
c) **Widergleiche Umzüge der Rotten, 3/8 Windungen mit Durchziehen der Rotten und Einreihen zur Flankenlinie.**

1. Auf den Befehl: **marsch!** geht die erste Rotte im Umzuge rechts bis a und gleichzeitig die zweite Rotte im Umzuge links bis c. (Fig. 17).

2. Die erste Rotte macht eine 3/8 rechts und gleichzeitig die zweite Rotte eine 3/8 Windung links mit Durchziehen bei d (Fig. 18).

3. Die erste Rotte macht eine 3/8 Windung rechts und gleichzeitig die zweite Rotte eine 3/8 Windung links bis f, dann Durchzug durch die Mitte mit Einreihen zur Linie bis b (Fig. 19).

Fig. 19.



Anmerkung. Jeder einzelne Theil der Uebungen unter a) und b) wird zunächst besonders geübt, dann im Zusammenhange zur Darstellung gebracht. Beim Durchziehen der Rotten ist darauf zu achten, dass der Abstand von einander 2 Schritte beträgt.

d) **Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!** 1, 2. **Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch!**

e) **Seitheben und Hochheben der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock- und Kreuzschrittstellung.**

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 3. Seitsenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) **Kreuzwirbel seitwärts mit Schlusstritt.**

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

1. Seittritt links; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Heben in den Zehenstand und ganze Drehung links auf beiden Fussspitzen wieder in die Kreuzschrittstellung; 4. Schlusstritt links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

g) Schließen der Paare zur Mitte — **marsch!** 1, 2. Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** 1, 2. links — **um!**

XXXIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Links nebenreihen neben den Vierten mit links Kreisen — **marsch!** (8 Zeiten). Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten). Richtet — **euch!** Stab vornher — **hebt!** 1, 2.

b) Stab rechts (links) vor und hoch in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Rücktritt links; 2. Stab hoch und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab rechts vor und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) Stab nach rechts (links) und links (rechts) über rechts (links) in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Auslagetritt.

1. Stab nach rechts, Hüpfen und Seitspreizen links; 2. Stab links über rechts und Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab vor und links (rechts) hinten in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Vorschrittstellung und Rückspreizen.

1. Stab vor und eine 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab vor und Vorschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — **faßt!** 1, 2. Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** (6 Zeiten). Rechts nebenreihen neben den Vierten mit rechts Kreisen — **marsch!** (8

Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch**! 1, 2 3, 4. Stäbe ablegen — **marsch**!

XL.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch**! 8 Schritte vorwärts — **marsch**! Rechts richtet — **euch**! **Achtung**! Abzählen zu Vierereihen — **zählt**!

b) 1/4 Schwenkung rechts (links) um den linken (rechten) Führer (Schwenkungen um ungleichnamige Führer).

Auf den Befehl! **marsch**! macht der rechte (linke) Führer mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links (rechts), die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im 1/4 Kreise rechts (links) mit 4 Schritten rückwärts — **marsch**! 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch**! (6 Zeiten.) Richtet — **euch**!

d) Kammhieb. Auf Eins wird der rechte Arm bei Fausthaltung der Hand über den Kopf gebeugt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch im Bogen nach links in die Vorhebhalte bei Kammdrehhaltung vorgeschwungen.

e) Kammhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Kammhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Kammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt**! (8 Zeiten).

f) Armkreisen, Armbeugen, Armstoßen, Ausfall, Hüpfen und tiefe Hockstellung in Verbindung.

1. Armkreisen rechts von unten nach innen, dann sofort Beugen beider Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Beugen der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt**! (8 Zeiten).

g) Schrittzwirbeln seitwärts mit Schlußtritt.
Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**
1. Seittritt links; 2. eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 3. eine 1/2 Drehung links aber auf der rechten Fußspitze und Seittritt links; 4. Schlußtritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

h) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

XLI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von XXXVI.

b) **Handkreisen in der Seithebhalte des Armes.**

1. Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten.
Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen — **hebt!**
Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach unten und innen gesenkt, dann nach innen und oben gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung seitgesenkt — **kreist!**
Schließlich Senken des Armes auf Befehl.
a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen und oben und eine 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen; b) Schwingen des rechten Armes von oben nach innen, unten und außen und sofort Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und Rücktritt links; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach unten, innen und oben und Vortritt links; d) Schwingen des rechten Armes von oben nach innen und unten und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach oben.
Vorbereitung: Wie bei 1.
Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule hochgehoben, dann mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach innen und unten gesenkt und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und sofort Weiterschwingen nach außen und ein Nachstellschritt links seitwärts; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach oben und einmal Kniewippen; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und ein Nachstellschritt rechts seitwärts — **übt!** 1., 2, 3.

3. **Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach unten.**

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Drehen des Armes in die Zwang-Ellenhaltung nach unten und außen gesenkt, dann nach innen und oben gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gesenkt — **kreist!**
Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen im Abhange des Armes und ein Nachstellschritt rechts seitwärts; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und einmal Fußwippen; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und ein Nachstellschritt links seitwärts — **übt!** 1, 2, 3.

4. **Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach oben.**

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule hochgehoben, dann der Arm in die Zwangellenhaltung gedreht und die Keule nach innen rücklings und unten gesenkt, worauf die Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gehoben — **kreist!**
Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen im Abhange des rechten Armes und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen oben und außen und sofort Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und Hüpfen in die Seitschrittstellung links; c) Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach oben und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; d) Schwingen des rechten

Armes von außen nach oben, innen und unten und Hüpfen in den Stand — **übt**! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von XXXVI.

XLII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch**! Hantel holen — **marsch**! Abzählen zu Viererreihen — **zählt**! Rechts — **um**! Richtet — **euch**! Jede Reihe eine $1/4$ Windung links — **marsch**! 1, 2, 3, 4. Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch**! (6 Zeiten.) Rechts richtet — **euch**! **Achtung**!

b) Seitstrecken und Hochheben der Arme in Verbindung mit Rumpfbeugen, Schrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — **beugt**!

1. Seitstrecken der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts; 2. Hochheben der Arme, Rumpfstrecken und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitsenken der Arme, sonst wie 1.; 4. Beugen der Arme zum Seitstrecken, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich **übt**! (8 Zeiten).

c) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock- und Grätschstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — **übt**! 1, 2, 3, 4.

d) Vorhochheben, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit $1/4$ Drehungen und Kniebeugen in der Rückschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme, eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine

$^1/_4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.–8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Hantel ablegen.— marsch!

XLIII.

(Ordnungs- und Freiübungen II. Ordnung.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Dreierreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 3 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste 3 Galoppschritte seitwärts rechts und gleichzeitig der Dritte 3 Galoppschritte seitwärts links — marsch! 1, 2, 3. Links — um!

c) Armbeugen und -strecken im Liegestütz vorlings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Beugen der Arme; 3. Strecken der Arme; 4. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Stützeln im Liegestütz vorlings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Stützeln im $^1/_8$ Kreise nach rechts (Füße bleiben an Ort); 3. Stützeln im $^1/_4$ Kreise nach links; 4. wie 2.; 5. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

e) Uebung d) mit Stützhüpfen.

f) Liegestütz seitlings.

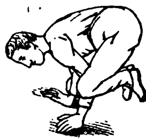
1. In den Liegestütz vorlings; 2. eine $^1/_4$ Drehung rechts um die Längsachse, so daß der Körper auf der linken Hand und der äußeren linken Fußkante bei eingezogenem Kreuze stützt; 3. eine $^1/_4$ Drehung links in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Niedersetzen und Aufstehen ohne Stütz der Hände.

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Beugen der Knie bis zum Sitz auf den Unterschenkeln (Schneidersitz); 3. Vorstrecken der Beine in den Sitz auf beiden Schenkeln auf dem Boden; 4. Anziehen der Beine mit Kreuzen; 5. Kniestrecken in die Kreuz-

schrittstellung durch ein ruckweises Vorbeugen; 6. in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

Fig 20.



Heben in den flüchtigen Handstand mit Andrücken der Knie an den Armen aus der tiefen Hockstellung.

h) Handstand mit Hockhalte der Beine.

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände zwischen den Knien auf dem Boden; 2. Heben in den flüchtigen Handstand mit Andrücken der Knie an den Armen (Fig. 20); 3. Senken in den Hockstand; 4. in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Rechts — **um!** Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** 1, 2, 3. Links — **um!**

XLIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten). Stab vornher — **übt!** 1, 2. Richtet — **euch!**

b) Stab links (rechts) vor und Stab rechts (links) hoch in Verbindung mit Seit- und Kreuztritt.

1. Stab links vor und Seittritt links; 2. Stab rechts hoch und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Stab links vor und Seittritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Stab hoch und auf der rechten (linken) Hüfte in Verbindung mit Hüpfen in die Schritt- und Auslagestellung.

1. Stab hoch und Hüpfen in die Vorschrittstellung; 2. Stab auf der rechten Hüfte und Hüpfen in die Auslagestellung rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab hintenher und nach links (rechts) in Verbindung mit $^1/_4$ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab hintenher, eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Stab nach links und Vorspreizen links; 3. Stab hintenher und Rückschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen seitwärts links — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten mit rechts Kreisen — marsch! (12 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

XLV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

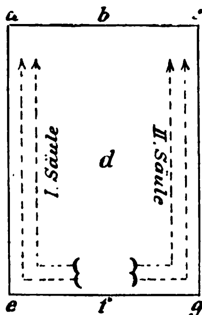
a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Rechts — um! Richtet — euch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen und $^3/_8$ Windungen der Rotten mit Durchziehen (siehe XXXVIII. b) 1.—3.) — marsch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare und $^3/_8$ Windung der Säulen mit Durchziehen.

1. Auf den Befehl: marsch! geht ein Paar rechts, das andere links im Umzuge. Die Paare, die im Umzuge rechts gehen, werden als erste, die anderen als zweite Säule bezeichnet. Die Führer der ersten Säule gehen im Umzuge bis a. Die anderen bis c. (Fig. 21).

2. Die erste Säule macht eine $^3/_8$ Windung rechts bis g und gleich-

Fig. 21.



zeitig die zweite Säule eine $^3/_8$ Windung links bis e mit Durchziehen bei d in der Weise, dass hinter jedem Paar der ersten Säule je ein Paar der zweiten Säule die erste Säule durchschneidet (Fig. 22).

3. Die erste Säule machte eine $^3/_8$ Windung rechts und gleichzeitig die zweite Säule eine $^3/_8$ Windung links bis f, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis b) als Säule von Stirnviererreihen mit einem Abstande von 4 Schritten von Reihe zu Reihe (Fig. 23.)

Fig. 22.

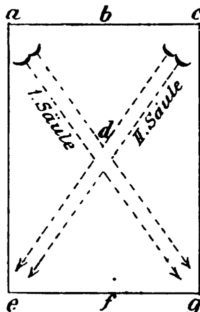
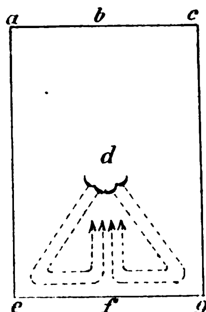


Fig. 23.



c) **Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet euch!**

d) **Beugen, Stoßen, Vorsenken der Arme in Verbindung mit $^1/_4$ Drehungen, Ausfall und Kniebeugwechsel.**

1. und 2. Eine $^1/_4$ Drehung links mit 2 Tritten an Ort, Beugen und Hochstoßen der Arme; 3. Vorsenken der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugwechsel; 5. Vorstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 6. Hochheben der Arme und Stand; 7. und 8. eine $^1/_4$ Drehung rechts mit 2 Tritten an Ort und Beugen und Strecken der Arme in den Abhang; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e) $^1/_2$ Drehungen, Rück- und Vorschwingen der Arme, Speichhieb, Rückspreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1.—4. Eine $^1/_2$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Rückschwingen der Arme und Rückspreizen links; 6. Vorschwingen der Arme und Beugen derselben zum Speichhieb und Knieheben links; 7. Speichhieb mit Rückschwingen der Arme und Beinstoßen rückwärts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—12. eine $^1/_2$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 13.—24. Uebung 1.—12. widergleich — **übt!** (24 Zeiten).

f) Hinterreihen hinter den rechten Führer — **marsch!** Links — **um!**

XLVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) von VI.

b) Uebung b) von XII.

c) **Handkreisen in der Hochhebhalte des Armes.**

1. Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten.

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — **hebt!**

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule nach hinten, außen und unten mit Armdrehen in die Zwangellenhaltung gesenkt, dann mit Armdrehen in die Speichhaltung nach vorn hochgehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorhochheben des rechten Armes und sofort Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten und ein Nachstellschritt rechts rückwärts; b) Schwingen des rechten Armes von oben nach vorn, unten und hinten und Ausfall rechts rückwärts; c) Schwingen des rechten Armes von hinten nach unten, vorn und oben und Schlußtritt rechts; d) Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten und sofort Senken des rechten Armes von oben nach hinten in den Abhang und 1 Nachstellschritt links vorwärts — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Außenkreisen der rechten Hand von oben nach vorn.

Vorbereitung: **Wie bei 1.**

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Zwangellenhaltung nach vorn und unten gesenkt, dann mit Armdrehen in die Speichhaltung nach hinten und oben gehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Hochheben des rechten Armes, eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links; b) Außenkreisen der rechten Hand von oben nach vorn und Vorspreizen links; c) Außenkreisen wie bei b) und Rücktritt links; d) Senken des rechten Armes in den Abhang und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

3. Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird der rechte Arm in die Zwangellenhaltung gedreht und die Keule nach innen und unten gesenkt, dann wird der Arm in die Speichhaltung gedreht und die Keule nach außen hochgehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Weiterschwingen nach außen und oben und Seitspreizen links; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen und Knieheben links; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und Weiterschwingen von oben nach innen und unten und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

d) Uebung f) von XII.

XLVII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b) $^1/_4$ Schwenkung rechts um die Mitte.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten und Zweiten im $^1/_4$ Kreise rechts rückwärts und gleichzeitig die Dritten und Vierten im $^1/_4$ Kreise rechts vorwärts bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes mit 3 Schritten — **marsch!** 1, 2, 3.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch!

d) Hochheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen und Hockstellung.

1. Seithochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Rückspreizen rechts; 4 Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Seitheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Bogenspreizen und Hüpfen.

1. Seitheben der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Hüpfen und Seitspreizen links; 3. Seitstoßen der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Schrittstellung und Aufknien.

1. Vorheben der Arme eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3.

h) Eine 1/4 Schwenkung links um die Mitte — marsch! 1, 2, 3, 4. Hantel ablegen — marsch!

XLVIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Nebenreihen links neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch!

b) **Hüpfen mit $1/4$ Drehungen, Hock- und Kreuzschrittstellung in Verbindung mit Seit- und Hochheben der Arme.**

1. Hüpfen mit einer $1/4$ Drehung links in die tiefe Hockstellung und Seitheben der Arme; 2. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links über rechts und Hochheben der Arme; 3. Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Seitsenken der Arme; 4. Hüpfen mit einer $1/4$ Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

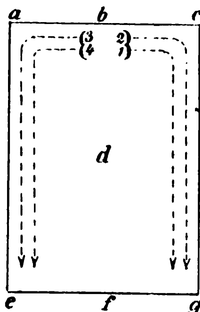
c) **Vorheben, Ausbreiten, Beugen und Seitstoßen in Verbindung mit Beinstoßen seitwärts.**

1. Vorheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Beinstoßen rechts seitwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 4. Seitstoßen der Arme und Knieheben links; 5. Vorschwingen der Arme und Beinstoßen links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand — **übt!** (6 Zeiten).

d) **Tiefristhieb und Auslagetritt in Verbindung.**

1. Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Tiefristhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

Fig. 24.



f) **Schließen der Reihen zur Mitte — marsch!** 1, 2, 3. Eintheilung der Säule zu zwei Säulen, so daß die Ersten und Zweiten die erste und die anderen die zweite Säule bilden.

g) **Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge, $3/8$ Windung und Durchzug durch die Abstände der Säule.**

1. Auf den Befehl: **marsch!** zieht die erste Säule rechts im Umzug bis g und gleichzeitig die zweite Säule im links im Umzuge bis e (Fig. 24).

2. Die erste Säule eine $3/8$ Windung rechts bis a und gleichzeitig die zweite

Säule eine $^3/_8$ Windung links bis c mit Durchziehen durch die Abstände der Säule, wie bei XLV, b 2. (Fig. 25).

3. Die erste Säule eine $^3/_8$ Windung rechts und gleichzeitig die zweite Säule eine $^3/_8$ Windung links bis b, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis f mit Einreihen als Säule von Paaren (Fig. 26). Alsdann Eintheilung der Säule als erste und zweite Rotte, so dass die Ersten und Dritten die erste Rotte und die anderen die zweite Rotte bilden.

Fig. 25.

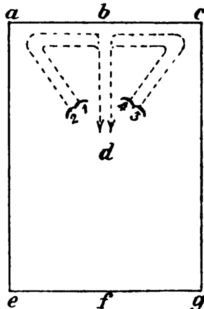
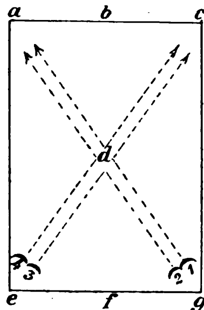


Fig. 26.



b) Widergleiche Umzüge der Rotten, $^3/_8$ Windungen mit Durchziehen und Einreihen zur Flankenlinie (siehe XXXVIII. c 1.—3.) — marsch! links herstellen!

XLIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen zählt! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab nach links (rechts) und hintenher in Verbindung mit Ausfall und Nachstelltritt.

1. Stab nach links und Ausfall links vorwärts; 2. Stab hintenher und Nachstelltritt rechts in den Stand; 3. Stab nach links und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) vor und hinter den Schultern in Verbindung mit Hüpfen in Schrittstellungen.

1. Stab rechts vor und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; 2. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die Vorschrittstellung links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

d) Stab hoch und nach rechts (links) rücklings in Verbindung mit $\frac{1}{2}$ Drehungen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab hoch und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 3. Stab hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — **faßt!** 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Links nebenreihen neben den Ersten mit rechts Kreisen — **marsch!** (12 Zeiten). Stäbe ablegen — **marsch!**

L.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** $\frac{1}{2}$ Drehung der Einzelnen der Paare zur Gegenstellung — **dreht!**

b) Kleine Kette rechts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Gegner mit Fassung der rechten Hand im Halbkreise rechts mit 4 Schritten aneinander vorüber und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung wieder zur Gegenstellung — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

c) **Kleine Kette links — marsch!** 1, 2, 3, 4.

d) **Kleine Kette rechts und links im Wechsel und Gehen an Ort.**

Auf den Befehl: **marsch!** kleine Kette rechts, 4 Tritte an Ort, kleine Kette links und wieder 4 Tritte an Ort — **marsch!** (16 Zeiten).

e) **Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten.**

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle 1 Schritt rückwärts — **marsch!** 1, 2.

d) **Armheben und Schwingen in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugwechsel.**

1. Vorhochheben des rechten Armes, Rückheben des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 2. Rückschwingen des rechten Armes, Vorhochschwingen des linken Armes und Kniebeugwechsel; 3. wie 1. 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) **Vorheben, Beugen und Strecken der Arme, tiefe Hockstellung und Auslagetritt in Verbindung.**

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Vorstrecken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

f) **Die Ersten üben Uebung d, dann Uebung e, gleichzeitig üben die Zweiten Uebung e, dann Uebung d — übt!** (16 Zeiten).

g) **Schließen der Paare zu Stirnpaaren — marsch!** 1, 2. **Hinterreihen hinter die Ersten — marsch!** 1, 2. **Links — um!**

LI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von XLVI.

b) **Handkreisen in der Hochhebhalte des Armes.**

1. **Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach außen.**

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — **hebt**!

Auf den Befehl: **kreist**! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung gedreht und die Keule nach außen und unten gesenkt, dann wird die Keule nach innen und oben gehoben mit Drehen des Armes in die Speichhaltung — **kreist**!

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Hochheben des rechten Armes von unten nach innen, eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen und Ausfall links seitwärts; d) Senken des rechten Armes nach innen vorlings in den Abhang und eine $^1/_4$ Drehung rechts in den Stand — **übt**! 1, 2, 3, 4.

2. Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist**! wird der rechte Arm in die Kammhaltung gedreht und die Keule nach außen und unten gesenkt, dann nach innen und oben gehoben mit Armdrehen in die Speichhaltung — **kreist**!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links und Hochheben des rechten Armes von unten nach innen; b) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; c) Senken des rechten Armes in den Abhang und eine $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — **übt**! 1, 2, 3.

3. Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach innen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist**! wird der rechte Arm in die Risthaltung gedreht und die Keule nach innen und unten gesenkt, dann nach außen hochgehoben mit Armdrehen in die Kamm- und Speichhaltung — **kreist**!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Weiterschwingen nach außen und oben und Hüpfen in die Seitschrittstellung links; b) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben

nach innen und eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; c) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und eine 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen; d) Senken des rechten Armes nach innen in den Abhang und Hüpfen in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von XLVI.

LII.

(Ordnungs= und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts — **um!**

b) Reihungen im Kreuz durch Nebenreihen links.
1. Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** 1, 2, 3, 4.
2. Jeder Einzelne eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort — **dreht!** 1, 2, 3, 4.
3. wie 1. 4. wie 2. 5. wie 1. 6. wie 2. 7. wie 1. 8. wie 2.
9. Die Uebungen unter 1.—8 im Zusammenhange — **marsch!** (8 × 4 Zeiten).

c) Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!**

d) Seitheben und Vorschwingen der Arme, Kreuzschrittstellung und Spreizen in Verbindung.
1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorschwingen der Arme in die Kreuzhaltung rechts über links und Rückspreizen rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Armheben, Hüpfen in die Schritt= und Ausfallstellung in Verbindung.
1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts; 3. Vorsenken der Arme und Hüpfen in die Rückschritt=

stellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit $^1/_2$ Drehung, Hockstellung und Spreizen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen, $^1/_2$ Drehung links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Seitspreizen rechts; 3. Beugen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und $^1/_2$ Drehung rechts in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

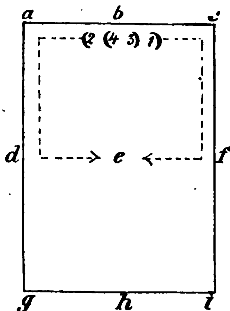
LIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Bildung zweier Säulen von Viererreihen durch widergleiche Umzüge und $^1/_4$ Windungen.

Fig. 27.



1. Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten und Dritten im Umzuge rechts bis f., dann gegen die Mitte e, gleichzeitig gehen die Zweiten und Vierten im Umzuge links bis d, dann gegen die Mitte e (Fig. 27).

2. Bei e angekommen, drehen sich die Ersten und Zweiten gegen b. und ziehen als Säule gegen b. Die Dritten und Vierten drehen sich gegen h und ziehen als Säule von Paaren gegen h (Fig. 28).

3. Die erste Rotte (Ersten) geht im Umzuge rechts bis f, macht dann eine $^1/_4$ Windung rechts bis e., die

zweite Rotte (Zweiten) gehen im Umzuge links bis d, machen dann eine $^1/_4$ Windung links bis e. Die dritte Rotte (Dritten) geht im Umzuge links bis f., macht dann eine $^1/_4$ Windung links bis e. Die vierte Rotte geht im Umzuge rechts bis d, macht dann eine $^1/_4$ Windung rechts bis e (Fig. 29).

4. Die ersten Vier schwenken gegen b und ziehen gegen b, die zweiten Vier schwenken gegen h und ziehen vorwärts u. s. f., so dass zwei Säulen von Viererreihen Rücken gegen Rücken entstehen (Fig. 30).

Fig. 28.

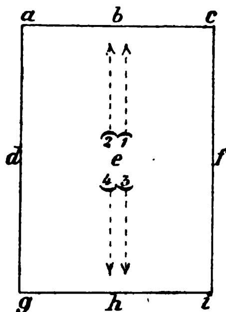


Fig. 29.

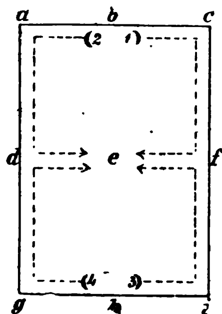
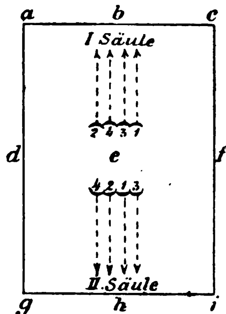


Fig. 30.



c) Auflösen der Säulen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Armlängen — marsch!

Senken der Arme in den Abhang — senkt! Richtet — euch!

d) Liegestütz rücklings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. $1/2$ Drehung links um die Längsachse in den Liegestütz rücklings; 3. $1/2$ Drehung rechts; um die Längsachse in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Knieheben im Liegestütz rücklings.

1. Liegestütz vorlings; 2. $1/2$ Drehung links in den Liegestütz rücklings; 3. Knieheben rechts; 4. Kniesenken; 5. $1/2$ Drehung rechts in den Liegestütz vorlings; 6. in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Uebung e) mit Vorspreizen:

g) Genickstand.

1. Liegestütz vorlings; 2. $1/2$ Drehung links in den Liegestütz rücklings; 3. Senken in den Sitz auf beiden gestreckten Beinen; 4. Senken rückwärts in das Liegen rücklings und eine $1/4$ Drehung rückwärts um die Breitenachse mit Stütz der Arme, so dass die Hände an den Hüften anliegen; 5. Zurückdrehen in den Sitz; 6. $1/2$ Drehung rechts um die Längsachse in den Liegestütz vorlings und in den Stand

h) Uebung g) in Verbindung mit Beinthätigkeiten im Genickstande (Hocken, Seit- und Quergrätschen).

i) Schliessen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorreihen vor den Vierten mit rechts Kreisen — marsch! (12 Zeiten.) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt!

b) Stab hoch und auf der linken (rechten) Hüfte in Verbindung mit Auslagetritt, Nachstelltritt und Ausfall.

1. Stab hoch und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab auf der linken Hüfte und Nachstelltritt rechts; 3. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) vor und vor in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Seitgrätschstellung.

1. Stab rechts vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Stab vor und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Stab rechts (links) über links (rechts) und hintenher in Verbindung mit ¼ Drehungen, Spreizen und Ausfall.

1. Stab rechts über links, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hintenher und Rückspreizen links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt: (8 Zeiten.)

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2.

Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Rechts nebenreihen neben den Vierten mit links Kreisen — marsch! (12 Zeiten.) Stäbe ablegen — marsch!

LV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Kette in der Viererreihe.

Auf den Befehl: marsch! drehen sich der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte zur Gegenstellung und führen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken aus. Nach der Darstellung der kleinen Kette links von den Mittleren (Ersten und Vierten) in die Stellung Rücken gegen Rücken bei gleichzeitiger ½ Drehung der äußeren (Zweiten und Dritten) rechts mit 4 Tritten folgt wieder die kleine Kette rechts der Gegner in die Stellung

Rücken gegen Rücken, worauf die Mittleren die kleine Kette links und die äußeren eine $1/2$ Drehung rechts machen u. s. f. bis alle den Ausgangsort wieder erreichen! (16 Zeiten.)

c) In die Stirnstellung drehen — dreht! Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Aufknien und $1/2$ Drehungen.

1. Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme und Aufknien rechts; 3. Vorstoßen der Arme, Kniestrecken, $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kniestrecken, $1/2$ Drehung links und Aufknien rechts; 5. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich. — übt! (12 Zeiten.)

e) Armbeugen, Speichhieb, Armschwingen, Kniehebeen, Knieschnellen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Knieheben rechts; 2. Speichhieb mit Rückschwingen der Arme und Knieausschnellen in die Vorspreizhalte rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Rückschwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 5. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 6.—10. Uebung 1.—5. widergleich — übt! (10 Zeiten.)

f) Armkreisen, Beugen und Stoßen in Verbindung mit Hüpfen, Kreuzschrittstellung und Spreizen.

1. Armkreisen rechts von unten nach vorn, dann sofort Beugen beider Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hochstoßen der Arme und Seitspreizen rechts; 3. Beugen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. wiedergleich.

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten marsch! Links um!

LVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) von VI. 2. Rechts — um!
b) Übung b) von XIV.

c) **Beugen und Stoßen des Armes.**

1. Beugen und Vorstoßen des rechten Armes.

Auf den Befehl: **beugt**; wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, dass der Unterarm und die Keule nach vorn gerichtet ist; auf den Befehl: **stoßt!** wird der Arm schnell in gerader Richtung nach vorn gestreckt; — **beugt!** — **stoßt!**

Schließlich wird der Arm auf Befehl in den Abhang gesenkt.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rücktritt rechts; b) Beugen des rechten Armes zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; c) Vorstoßen des rechten Armes und Rücktritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlusstritt rechts — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Beugen und Hochstoßen des rechten Armes.

Auf den Befehl: **beugt!** wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, dass der Unterarm und die Keule nach oben gerichtet ist; auf den Befehl: **stoßt!** wird der Arm schnell in gerader Richtung nach oben gestreckt — **beugt!** — **stoßt!**

Schließlich Senken des rechten Armes auf Befehl.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seittritt links; b) Beugen des rechten Armes zum Hochstoßen, eine ½ Drehung links auf der linken Fußspitze mit Schlusstritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; c) Hochstoßen des rechten Armes, Kniestrecken, eine ½ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittrit rechts; d) Senken des rechten Armes nach innen in den Abhang und Schlusstritt links — **übt**; 1, 2, 3, 4.

3. Beugen und Seitstoßen des rechten Armes nach außen.

Auf den Befehl: **beugt!** ist der rechte Arm in der Weise zu beugen, dass der Unterarm und die Keule nach außen gerichtet ist; auf den Befehl: **stoßt!** wird der Arm schnell in gerader Richtung nach außen gestreckt — **beugt!** — **stoßt!**

a) Eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen; b) Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen und Ausfall links seitwärts; c) Seitstoßen des rechten Armes nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine;

d) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — **übt**; 1, 2, 3, 4.

4. Beugen und Seitstoßen des rechten Armes nach innen.

Auf den Befehl: **beugt**! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, dass der Unterarm und die Keule nach innen gerichtet ist; auf den Befehl: **stoßt**! wird der Arm schnell in gerader Richtung schnell nach innen gestreckt — **beugt**! — **stoßt**!

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und ein Nachstellschritt links seitwärts; b) Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen nach innen und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Seitstoßen des linken Armes nach innen und Schlusstritt links; d) Schwingen des rechten Armes von innen nach oben, außen und unten und ein Nachstellschritt rechts seitwärts — **übt**! 1, 2, 3, 4.

d) Uebung g) von XIV.

LVII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch**! Hantel holen — **marsch**! 4. Schritte vorwärts — **marsch**! Rechts richtet — **euch**! **Achtung**! Abzählen zu Viererreihen — **zählt**!

b) Reihungen im Kreuz durch Hinterreihen.

1. Auf den Befehl: **marsch**! Hinterreihen hinter den Ersten; 2. eine ½ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 3. wie 1.; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 1.; 8 wie 2. — **marsch**! (32 Zeiten.)

c) Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch**! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch**!

d) Armkreisen von unten nach hinten, Armstoßen, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Rückhochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugwechsel; 3. Hochstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 4. Senken der

Arme in den Abhang und Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Schrittstellung und Knieheben

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Seitschrittstellung; 2. Vorstoßen der Arme, Hüpfen und Knieheben rechts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armschwingen, 1/4 Drehungen, Schrittstellung und Auslagetritt in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Jede Reihe eine 1/4 Windung rechts und Hantel ablegen — marsch!

LVII.

(Ordnungs und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Umkreisen.

1. Auf dem Befehl: marsch! kreist der Erste links um den Zweiten mit 8 Schritten (Fig. 31) in der Weise, daß zu jedem 1/4 Kreise 2 Schritte gebraucht werden — marsch! (8 Zeiten).

Fig. 31.



Fig. 32.



2. Der Zweite kreist rechts um den Ersten (Fig 32) mit 8 Schritten — marsch! (8 Zeiten).

3. Übung 1. Dabei geht der Zweite 8 Tritte an Ort, dann Übung 2. und geht hiebei der Erste 8 Tritte an Ort — **marsch**! (2 × 8 Zeiten.)

c) Öffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch**! 1, 2.

d) Hochstoßen und Tiefsenken der Arme in Verbindung mit Hüpfen, 1/4 Drehungen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt**!

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 3. Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Hüpfen mit einer 1/4 Drehung rechts in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt**; (8 Zeiten).

e) Armheben, Armsenken, Rumpfbeugen und Schrittstellungen in Verbindung.

1. Hochheben der Arme, Seitbeugen des Rumpfes rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Seitsenken der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung links; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt**! (8 Zeiten.)

f) Beugen, Strecken, Hochristhieb der Arme in Verbindung mit 1/4 Drehung, Schrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Eine 1/8 Drehung links — **dreht**!

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Hochristhieb rechts, Schräghochstrecken des linken Armes nach außen, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1. aber mit einer 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt**! (8 Zeiten.)

g) Eine 1/8 Drehung rechts — **dreht**! Schließen der Paare zur Mitte — **marsch**! Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch**! Links — **um**!

LIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Jede Viererreihe eine ¼ Windung links — **marsch!** Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

b) Stab hinter den Schultern und hintenher in Verbindung mit Galoppgehen und Ausfall.

1. Stab hinter den Schultern und 1 Galoppschritt links schrägvorwärts; 2. Stab hintenher und Ausfall links schrägvorwärts; 3. Stab hinter den Schultern und Ausfall links schrägrückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor den Schultern, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5. — 8. Ubung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

d) Stab vor und nach links (rechts) hinten in Verbindung ¼ Drehung, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor und eine ¼ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab vor und Vorschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine ¼ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Stab hoch und nach rechts (links) rücklings in Verbindung mit ¼ Drehung, Schrittstellung und Ausfall.

1. Stab hoch und eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 3. Stab hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher, eine ½ Drehung

rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — fasst! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Jede Reihe eine $^1/_4$ Windung rechts und Stäbe ablegen — marsch!

LX.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um!

Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so dass je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden.

b) Kette im Viereck.

1. Auf den Befehl: marsch! drehen sich die Einzelnen der Paare zur Gegenstellung und führen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken aus.

2. Die Rottengenossen jedes Reihenkörpers drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken;

3. Wie 1.

4. Wie 2. mit der Abänderung, dass sich alle mit dem letzten Tritte zu Stirnpaaren drehen — marsch! (4 × 4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte.

Auf den Befehl: marsch! Oeffnen sich die ersten Paare zu einem Abstande von 2 Schritten und die zweiten Paare zu einem Abstande von 4 Schritten — marsch! 1, 2.

f) Armstoßen, Armschwingen, $^1/_4$ Drehungen, Auslagetritt, Hüpfen, Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen, in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der

Arme zwischen den Beinen; 3. Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts, Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Vorheben Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen, 1/2 Drehungen, Hockstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Hüpfen in die tiefe Hockstellung mit einer 1/2 Drehung links und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall links vorwärts; 3. Vorschwingen der Arme, Stand und tiefe Hockstellung; 4. Hüpfen in den Stand mit einer 1/2 Drehung rechts und Senken der Arme in den Abhang; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

h) Armstoßen, Armheben, 1/2 Drehungen, Ausfall und Aufknien in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Eine 1/2 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Vorstoßen der Arme und Ausfall links vorwärts; 2. Hochheben der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 3. Vorsenken der Arme und Kniestrecken in die Ausfallstellung; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine 1/2 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

i) die ersten Paare Uebung f), g), und h) und gleichzeitig die zweiten Paare Uebung g), h) und f) — **übt!** (3 × 8 Zeiten.)

k) Schließen der Paare zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** Links — **um!**

LXI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von LVI.

b) **Armhauen.**

1. Beugen und Speichhieb des rechten Armes.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, dass sich die Faust über der rechten Schulter und der Bauch der Keule hinter der Schulter befindet; auf Zwei! wird der Arm mit Schwung (im Bogen) nach oben und vorn gestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Beugen des rechten Armes zum Speichhieb und Auslagetritt links rückwärts; b) Speichhieb rechts und Ausfall links vorwärts; c) wie bei a); d) Strecken des Armes in den Abhang und Schlusstritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Beugen des rechten Armes und Ellhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, dass die Keule nach unten vorlings gesenkt ist und die Faust sich in Brusthöhe befindet! auf Zwei! wird der Arm mit Schwung im Bogen vorgestreckt, wobei der kleine Finger nach oben gerichtet ist — übt! 1, 2.

Fig. 33.



Beugen des rechten Armes zum Ellhieb und Auslagetritt rechts schrägvorwärts.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorne, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts; b) Beugen des rechten Armes zum Ellhieb und Auslagetritt rechts schräg vorwärts (Fig. 33); c) Ellhieb rechts und Rücktritt rechts; d) Schwingen des Armes von vorn nach oben, hinten und unten und eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Beugen des Armes und Risthieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise mit Drehen in die Risthaltung gebeugt, dass die Keule wagrecht über der linken Schulter nach hinten zu liegen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm im Bogen schnell vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Beugen des rechten Armes zum Risthieb und ein Nachstellschritt rechts vorwärts; b) Risthieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; c) Beugen des rechten Armes zum Risthieb und Schlusstritt rechts; d) Strecken des rechten Armes in den Abhang und ein Nachstellschritt links rückwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Beugen des rechten Armes und Kammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Kammhaltung gedreht und in der Weise gebeugt, dass die Keule wagerecht in Schulterhöhe nach außen gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm mit Schwung im Bogen vorgestreckt — übt! 1, 2.

a) Beugen des rechten Armes zum Kammhieb und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Kammhieb rechts und Ausfall rechts schräg vorwärts; c) wie bei a); d) Strecken des rechten Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von LVI.

LXII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen im Kreuz durch Vorreihen!

1. Auf den Befehl: marsch! Vorreihen vor den Ersten; 2. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. wie 1.; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6 wie 2.; 7. wie 1.; 8. wie 2. — marsch! (4 × 8 Zeiten.)

c) Wie b) 1, dann Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten.)

d) Armkreisen von unten nach vorn, Armsenken, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Seitsenken der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme nach hinten in den Abhang und Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Armheben, Armstoßen, Hüpfen, Schrittstellung und Spreizen in Verbindung.

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Hüpfen und Rückspreizen im Bogen nach außen; 3. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung mit Bogenspreizen nach außen; 4. Senken

der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armausbreiten, $1/4$ Drehungen, Schrittstellung, und Knieheben in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Knieheben links; 3. Vorschwingen der Arme und Kniesenken in die Rückschrittstellung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

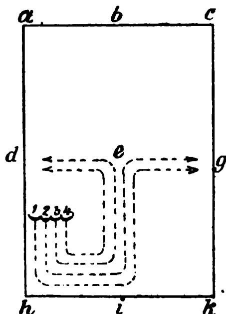
g) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten (hinteren Führer) — marsch! Rechts — um! Hantel ablegen — marsch!

LXIII.

(Ordnungs- u. Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

Fig. 34.



b) Aufzug.

1. Die Säule zieht im Umzuge links bis i, dann durch die Mitte des Turnraumes bis e, hierauf die erste und zweite Rotte eine $1/4$ Windung rechts und zieht bis g. Gleichzeitig macht die dritte und vierte Rotte eine $1/4$ Windung links und zieht bis d (Fig. 34).

2. Die erste Rotte eine $1/4$ Windung rechts bis i. Die zweite Rotte eine $1/4$ Windung links bis c. Die dritte Rotte eine $1/4$ Windung rechts bis a. Die vierte Rotte ein $1/4$ Windung links bis g (Fig. 35).

3. Die erste Rotte zieht von i bis b und gleichzeitig die zweite Rotte von c bis h mit Durchziehen zwischen e und f Ebenso zieht die dritte Rotte von a bis h und die vierte Rotte von g bis b mit Durchziehen durch die Abstände der Rotte zwischen d und e (Fig. 36).

Fig. 35.

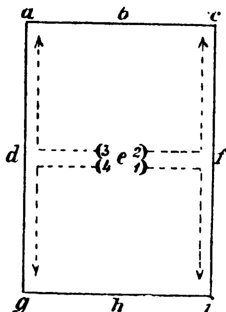
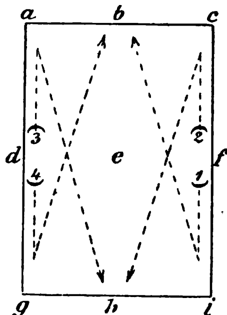


Fig. 36.



4. Die erste und vierte Rotte zieht von b bis e, dann macht die erste Rotte eine 1/4 Windung links bis f und gleichzeitig die zweite Rotte eine 1/4 Windung rechts bis d. Die zweite und dritte Rotte zieht von h bis e, dann macht die zweite Rotte eine 1/4 Windung rechts bis f und die dritte Rotte eine 1/4 Windung links bis d. (Fig. 37).

5. Die erste und zweite Rotte geht im Umzuge links bis b und gleichzeitig die dritte und vierte im Umzuge rechts bis b, wo sie sich zu Viererreihen nebenreihen und von b bis e ziehen (Fig. 38).

6. Uebung 1.—5. in Wiederholung, so dass schliesslich die Säule von Viererreihen von b bis h durch die Mitte des Turnraumes zieht.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) **Armstoßen, Armsenken, Hüpfen, Grätschstellung, Hockstellung und 1/4 Drehungen in Verbindung.**

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!**

Fig. 37.

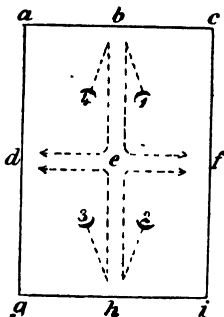
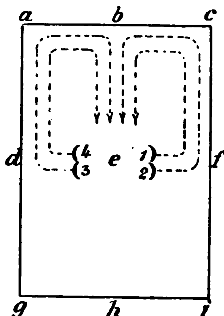


Fig. 38.



1. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung links in die Seitgrätschstellung und Hochstoßen der Arme; 2. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung links in die tiefe Hockstellung; 3. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung links in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 4. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung links in den Stand und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 5.—8. Uebung 1.—4. mit 1/4 Drehungen rechts — übt! (8 Zeiten.)

e) **Armbeugen, Armstoßen, Schrittstellung, Ausfall und 1/2 Drehungen in Verbindung.**

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seittritt links; 2. eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts mit Vorstoßen der Arme; 3. eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts mit Beugen der Arme; 4. Schlußtritt links und Strecken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) **1/2 Drehung, Spreizen, Ausfall, Rumpfbeugen und Stoßen der Arme.**

1. Eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Rückspreizen und links Beugen der Arme zum Schrägvorhochstoßen; 2. Schrägvorhochstoßen, Vorbeugen des Rumpfes und Ausfall links vorwärts.

g) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — **marsch!**

LXIV.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Jede Viererreihe eine ¼ Schwenkung rechts um den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

b) Stab nach links (rechts) rücklings und hinter der rechten (linken) Hüfte in Verbindung mit Ausfall und Kreuztritt.

1. Stab nach links rücklings und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hinter der rechten Hüfte und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) Stab hinter den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Hock- und Grätschstellung.

1. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Seit-Grätschstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Stab rechts (links) hoch und links über rechts und umgekehrt in Verbindung mit ½ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Stab rechts hoch; 2. Stab links über rechts und Seitspreizen links; 3. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher und eine ½ Drehung

rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab vor und nach links (rechts) in Verbindung mit Nachstellgang und 1/4 Drehungen.

1. Stab vor und Vortritt links; 2. eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts mit Stab nach links; 3. Stab vor und Seittritt rechts; 4. Stab vornher, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Jede Reihe eine 1/4 Schwenkung links um den rechten Führer — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

LXV.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Vorreihen vor die Ersten — marsch! 1, 2.

b) Umkreisen im Flankenpaar.

1. Der Erste kreist links um den Zweiten (Fig. 39) mit 8 Schritten in der Weise, daß zu jedem 1/4 Kreise 2 Schritte gebraucht werden — marsch! (8 Zeiten.)

Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.



Fig. 42.



2. Der Zweite kreist links um den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 40) sonst wie bei 1.

3. Der Erste kreist rechts um den Zweiten mit 8 Schritten (Fig. 41) sonst wie bei 1.

4. Der Zweite kreist rechts um den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 42) sonst wie bei 1.

5. Uebung 1.—4. im Wechsel in der Weise, daß der zu Umkreisende gleichzeitig 8 Tritte an Ort geht.

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch!

d) Ellhieb. Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise vorlings nach unten gebeugt, daß die Hand bei Faust- und Ellhiebhaltung ungefähr in die untere Hälfte des Rumpfes zu stehen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch von unten nach vorn im Bogen zur Vorhebhalte mit Ellhaltung vorgeschwungen — übt! 1. 2.

e) Armbeugen, Armstrecken, Ellhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf bei gleichzeitigem Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Ellhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang.

f) Armbeugen, Armstoßen, Armsenken, Grätschstellung, Rumpfbeugen und Rumpfdrehen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seittritt links in die Seitgrätschstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Rumpfdrehen rechts in der Beughalte und Seitsenken der Arme; 4. Zurückdrehen des Rumpfes in der Beughalte und Hochheben der Arme; 5. Rumpfstrecken und Armbeugen; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schrittstellung, Hockstellung, $\frac{1}{2}$ Drehungen, Beinstrecken, Armheben und Armausbreiten in Verbindung.

Vorbereitung: Eine $\frac{1}{8}$ Drehung links — dreht!

1. Vorhochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen bei gleichzeitigem Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Seitsenken der Arme; 3. Vorschwingen der Arme und Rückstrecken des rechten Beines; 4. Ausbreiten der Arme und das rechte Bein wieder in die tiefe Hockstellung; 5. Hochheben der Arme, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf den Fußspitzen bei gleichzeitigem Strecken der Knie in die Kreuzschrittstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

b) Eine 1/8 Drehung rechts — **dreht!** Schließen der Paare zur Mitte — **marsch!** Rechts nebenreihen neben die Zweiten — **marsch!**

LXVI.

(Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Uebung a) von VI.
b) " b) " XXIV.
c) Armhauen.

1. Beugen des rechten Armes und Hochkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die Faust der rechten Schulter und die Keule rücklings schräg nach innen und unten befindet; auf Zwei! wird der rechte Arm von rechts oben nach links unten im Bogen schnell vorgestreckt — **übt!** 1, 2.

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Beugen des rechten Armes zum Hochkammhieb und Auslagetritt links rückwärts; b) Hochkammhieb rechts und Ausfall links vorwärts; c) Außenkreisen der rechten Hand in der Vorhebhalte des rechten Armes von vorn nach oben und Kniebeugwechsel; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

2. Beugen des rechten Armes und Hochristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die rechte Faust über der linken Schulter und die Keule schräg rücklings nach innen und unten befindet; auf Zwei! wird der Arm im Bogen von links oben nach rechts unten schnell vorgestreckt. — **übt!** 1, 2.

a) Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Ausfall links vorwärts; b) Hochristhieb rechts und Auslagetritt rechts rückwärts; c) Innenkreisen der rechten Hand in der Vorhebhalte des rechten Armes von vorn nach oben und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlußtritt rechts — **übt!** 1, 2, 3, 4.

3. Beugen des rechten Armes und Tiefristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm mäßig in der Weise gebeugt, daß die Faust an der linken Hüfte anliegt und die Keule schräg

nach unten und hinten gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm im Bogen schnell von links unten nach rechts oben vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb, eine ¼ Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Tiefristhieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; c) Armkreisen rechts von vorn nach oben und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und eine ¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Beugen des rechten Armes und Tiefkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Kammdrehhaltung in der Weise gebeugt, daß die Keule schräg nach außen und unten gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm von rechts unten nach links oben im Bogen schnell vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Schwingen des rechten Armes von unten nach innen und oben und Beugen des Armes zum Tiefkammhieb; b) Tiefkammhieb rechts und Ausfall links seitwärts; c) Armkreisen rechts von vorn nach oben und sofort Außenkreisen der rechten Hand in der Vorhebhalte von vorn nach oben und Kreuztritt links vor dem Standbeine; d) Senken des Armes in den Abhang und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Uebung h) von XXIV.

LXVII.

(Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch)!

Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Reihungen im Viereck durch Nebenreihen:

1. Links nebenreihen neben den Ersten mit 4 Schritten — marsch!

2. Jeder Einzelne eine ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort — **dreht!**

3. Links nebenreihen neben den Vierten — **marsch!**

4. Wie 2.

5. Wie 1.

6. Wie 2.

7. Wie 3.

8. Wie 1.

9. Uebung 1.—8. im Zusammenhange — **marsch!** (8×4 Zeiten).

c) Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!**

d) Armkreisen, Armheben, Armstoßen, Spreizen und Zehenstand in Verbindung.

1. Einmal Armkreisen von unten nach außen und sofort Seithochheben der Arme mit Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und heben in den Zehenstand links; 3. Hochstoßen der Arme und Senken in den Sohlenstand links; 4. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

e) Armstoßen, Armausbreiten, Hüpfen, Auslage- und Schrittstellung in Verbindung.

Vorbeitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. Vorschwingen der Arme sonst wie 1.; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Hochristhieb, Armheben, ½ Drehungen und Schrittstellungen in Verbindung.

1. Eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in der Kreuzschrittstellung und Beugen des linken Armes zum Hochristhieb; 2. Hochristhieb links, Seitschräghochheben des rechten Armes und Seitspreizen links; 3. Beugen des linken Armes zum Hochristhieb, Senken des rechten Armes in den Abhang und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Strecken des linken Armes in den

Abhang und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

LXVIII.

(Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Rad rechts.

Auf den Befehl: marsch! macht der Erste eine ½ Drehung links, dann Umkreisen beide mit Fassung Hand in Hand oder Arm in Arm mit 8 Schritten die gemeinschaftliche Mitte rechts (Fig. 43); mit dem achten Tritte macht der Erste eine ½ Drehung rechts in die Stirnstellung. (8 Zeiten.)

Fig. 43.



c) Rad links.

Sieh Uebung b)

d) Rad rechts und links im Wechsel.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt Rad rechts mit 8 Schritten mit dem achten Schritte machen alle eine ½ Drehung rechts; dann folgt Rad links und mit dem nächsten achten Schritte macht der zweite eine ½ Drehung links — (2×8 Zeiten)

e) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2. Links — um!

f) Armheben, Armbeugen, Armstrecken, Spreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1. Vorheben des rechten Armes zur Kammdrehhaltung und Rückspreizen rechts; 2. Vorheben des linken Armes zur Kammdrehhaltung und Knieheben rechts; 3. Beugen des rechten Armes und Beinstoßen rechts rückwärts; 4. Beugen des linken Armes und Stand; 5. Vorstrecken des rechten Armes und Rückspreizen links; 6. Vorstrecken des linken Armes und Knieheben links; 7. Senken des rechten

Armes in den Abhang und Beinstoßen links rückwärts; 8. Senken des linken Armes in den Abhang und Stand — übt! (8 Zeiten.)

g) Flugbewegung der Arme, Schrittstellung, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Seitschräghochheben des rechten Armes Seitschrägtiefheben des linken Armes (Flugbewegung) mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Flugbewegung der Arme und Ausfall rechts seitwärts 3. Flugbewegung und Kniebeugwechsel; 4. wie 3.; 5. wie 1.; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

1. Armheben, Armsenken, Hockstellung, Ausfall und Rumpfschwenken in Verbindung.

Vorbereitung: Eine 1/8 Drehung links — dreht!

1. Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Ausfall rechts rückwärts, Hochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Ausfall rechts schrägvorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 4. wie 2.; 5. Seitsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

h) Eine 1/8 Drehung rechts — dreht! Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LXIX.

(Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Links — um!

b) Oeffnen der Reihen rückwärts durch Vorwärtsgehen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Vierten eine 1/2 Drehung links, dann geht der Erste 6, der Zweite 4 und der Dritte 2 Schritte vorwärts und macht mit dem letzten Tritte wieder eine 1/2 Drehung links (6 Zeiten.)

c) Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinterher und links (rechts) vor in Verbindung mit Galoppgehen und Ausfall.

1. Stab hintenher und 1 Galoppschritt links vorwärts; 2. Stab links vor und Ausfall links vorwärts; 3. Stab hintenher und Ausfall links rückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab nach rechts rücklings und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen in die Auslagestellung und Schrittstellung.

1. Stab nach rechts rücklings und Hüpfen in die Auslagestellung links seitwärts; 2. Stab links hoch und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links vor rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und ½ Drehungen.

1. Stab vor den Schultern, eine ½ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 2. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 3. Stab vor den Schultern und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 4. Stab vornher und eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Stab hoch und rechts (links) über links (rechts) in Verbindung mit Nachstelltritt und ¼ Drehungen.

1. Stab rechts über links und Rücktritt links; 2. Stab hoch eine ¼ Drehung links auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts; 3. Stab rechts über links und Seittritt rechts; 4. Stab vornher, eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Nachstellschritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

II. Abschnitt.

Das Turnen zerfällt in: Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.

A. Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche I. und II. Ordnung.

A. Die **Freiübungen I. Ordnung** zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes, in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

I. Thätigkeiten des Leibes.

a) Thätigkeiten der Arme*)

Armhauen: Hochkammhieb XVIII d; Tiefristhieb XXX d; Kammhieb XL d; Ellhieb LXV d.

B. Die **Freiübungen II. Ordnung** sind: Kopf-, Genick-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

I. Genickstehen.

Genickstehen LIII g.

II. Handstehen.

Mit Hochhalte der Beine XLIII h.

III. Sitzen.

Sitzen und Aufstehen ohne Stütz der Hände. XLIII g.

IV. Liegestütz.

1. Vor- und seitlings XLIII c-f; 2. rücklings LIII d-f.

---

*) Die weitere Gliederung sieh im III. Abschnitte der I. Stufe, Seite 99 u. ff.

B. Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in Uebungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Uebungen und in die Uebungen des Reigens.

I. Uebungen der Reihe*)

a) Reihungen in der Viererreihe.

1. An hintere Führer I. b; 2. an Mittlere III b; 3. mit Kreisen V. b, X b, XIII b. VX b. XVIII b; 4. nebenreihen ohne vorheriges Abzählen VIII c; 5. im Kreuze LII b, LVII b, LXII b; 6. im Viereck LXVII b.

b) Schwenkungen in der Stirn-Viererreihe.

1. 1/2 Schwenkungen XX b, 3/4 Schwenkungen XXX b, 1/1 Schwenkungen XXXIII b; 2. um ungleichnamige Führer XL, b; 3. um die Mitte XLVII b.

II. Uebungen des Reihenkörpers.

a) Bildung des Reihenkörpers.*)

1. Einer Säule von Schrägreihen II b, IV b, VII b. XII b; XIV XXIV b.

b) Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

1. Der Stirnpaare zu Flankenpaaren XXIII b. und c; 2. Der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken XXV b und c; 3. der Stirnpaare zur Gegenstellung XXIII b und c; 4. der Viererreihen rückwärts durch Vorwärtsgehen LXIX b.

c) Reigenartige Uebungen.

1. Widergleiche Umzüge XXXV b, XXXVIII. b, XLV b, XLVIII f und g, LIII b; 2. kleine Kette L b c und d; 3. Kette in der Viererreihe LV b; 4. Kette im Vierecke LX b; 5. Umkreisen LVIII b; 6. Aufzug LXIII b; 7. Umkreisen im Flankenpaare LXV b; 8. Rad LXVIII b c und d.

---

*) Die weitere Gliederung sieh im III. Abschnitte der I. Stufe.

C. Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen **mit** Geräthen und in solche **an** Geräthen.

Die **Uebungen mit Geräthen** gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Geren, Diskus u. s. w.

I. Keulenübungen.

1. H a n d b e u g e n und S t r e c k e n im A b h a n g des A r m e s und Vor-, Seit-, Rück- und Hochheben der Keule VI c 1—5; 2. Handbeugen und Strecken in der Vorbehalte des Armes und Hochheben, Bewegen nach innen und außen und Senken der Keule nach unten XI b 1—4; 3. H a n d b e u g e n und S t r e c k e n in der Rückhebhalte des A r m e s und sonst wie bei 2. XVI c 1—4; 4. H a n d b e u g e n und S t r e c k e n in der Seithebhalte des A r m e s und Hochheben, Bewegen nach vorn und hinten, nach hinten und vorn, nach unter der Keule XXI b 1—4; 5. H a n d b e u g e n und S t r e c k e n in der H o c h h e b h a l t e des A r m e s und Rück-, Seit-, Seittief-Vor- und Vorkiessenken der Keule XXVI c 1—3; K r e i s e n im A b h a n g e des A r m e s und mit der rechten Hand. 1) Vorlingskreisen von unten a) nach innen, b) nach außen, 2.) Außenkreisen von unten a) nach vorn, b) nach hinten XXXI b 1—4; 7. H a n d k r e i s e n in der V o r b e h a l t e des A r m e s und mit der rechten Hand. 1) Außenkreisen von vorn a) nach unten, b) nach oben, 2) Innenkreisen von vorn a) nach unten, b) nach oben XXXVI c 1—4; 8. H a n d k r e i s e n in der S e i t h e b h a l t e des A r m e s und mit der rechten Hand 1) Vorlingskreisen von außen a) nach unten b) nach oben, 2) Rücklingskreisen von außen a) nach unten, b) nach oben XLI b 1—4; den g. H a n d k r e i s e n in der H o c h h e b h a l t e des A r m e s und mit der rechten Hand. 1) Außenkreisen von oben a) nach hinten) b) nach vorn, 2) Vorlingskreisen von oben nach innen XLVI c 1—3, Vorlingskreisen von oben nach außen, 3) Rücklingskreisen von oben a) nach außen, b) nach innen LI b 1—3; 10. **B e u g e n** und **S t o ß e n des A r m e s** und zwar Vor-Hoch-Seitstoßen nach außen und innen des rechten Armes LVI. c 1—4; 11. **A r m h a u e n** und zwar Speich-Ell-Ristkammhieb LXI. b 1—4, Hochkamm-Hochrist-Tiefrist- und Tiefkammhieb LXVI c 1—4.

— — —

Inhaltsverzeichnis.

c) Hantelübungen.

d) Keulenübungen.

K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

Handbuch für Vorturner.

II. Theil.

Übungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen

in Turnvereinen u. in den oberen Classen der Mittelschulen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

III. Stufe.

Mit 72 Figuren.

Wien 1891.
Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt,
V. Margaretenplatz 2.

I. Abschnitt.

Uebungsfolgen der dritten Stufe.

I.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Nebenreihen neben den hinteren Führer in Verbindung mit 1/4 Drehungen.

1. Links nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten; 2. Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2; 5. wie bei 1; 6. wie bei 2; 7. wie bei 1; 8. wie bei 2; 9. rechts nebenreihen neben den Vierten; 10. Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts; 11. wie bei 9; 12. wie bei 10; 13. wie bei 9; 14. wie bei 10; 15. wie bei 9; 16. wie bei 10 — **marsch!** (16×4 Zeiten.)

Anmerkung: Bei der Einübung von zusammengesetzten Ordnungsübungen ist zu empfehlen, jeden Theil besonders ausführen zu lassen und dann erst im Zusammenhange zur Darstellung zu bringen z. B. Links nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten — **marsch!** 1, 2, 3, 4 Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links — **dreht!** 1, 2, 3, 4, dann wieder links nebenreihen neben den Vierten — **marsch!** u. s. f. bis jeder die Ausgangsstellung wieder erreicht hat.

Ist jeder Theil der zusammengesetzten Uebung ausgeführt, so wird befohlen: viermal links nebenreihen neben den Vierten und nach jeder Reihung eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort — **marsch!** (8×4 Zeiten.)

Ferner sei hier gleich bemerkt, dass diese Uebungsfolgen sich auch mit Musikbegleitung zur Darstellung bringen lassen. Hierzu ist nothwendig, dass die Frei-, Stab- oder Keulenübungen stets mit eingeschalteten Ruhepausen durchzuüben sind, dass demnach z. B. im $^{4}/_{4}$ Takte auf das 1. Viertel die Thätigkeit, auf die weiteren 3 Viertel die Ruhepause fällt.

In dieser Weise ausgeführt eignen sich die meisten dieser Uebungsfolgen auch für ein Schauturnen bei größeren Festen.

c) Linksnebenreihen neben den Vierten — marsch! Oeffnen der Reihe aus der Mitte zu einem Abstande von zwei Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Seitheben, Hochheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kreuzschrittstellung, Zehen- und Hockstellung.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorbewegen der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Hochheben der Arme und Sohlenstand; 4. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich—übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen und Seitstoßen der Arme, Handstütz auf den Hüften in Verbindung mit Ausfall, Rückschrittstellung und $^{1}/_{2}$ Drehung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 3. Stützen der Hände auf den Hüften und eine $^{1}/_{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Seitstrecken der Arme und eine $^{1}/_{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Kreuzen, Hochstrecken und Tiefsenken der Arme in Verbindung mit Ausfall, Kniebeugwechsel und Rumpfbeugen.

1. Kreuzen der Arme vorlings und Ausfall rechts schrägrückwärts; 2. Hochstrecken der Arme und Kniebeugwechsel; 3. Schräg-

vorbeugen des Rumpfes links und Tiefsenken der Arme; 4. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 5. Kreuzen der Arme vorlings und Kniebeugwechsel; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihe zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

II.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Sechs Schritte vorwärts — marsch!

b) Bilden einer Säule von Schrägreihen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme der Ersten eine 1/2 Drehung links, dann gehen die Zweiten 2, die Dritten 4, und die Vierten 6 Schritte vorwärts und machen mit dem Schlußtritte wieder eine 1/2 Drehung links.

c) Vorheben, Beugen und Armstoßen in Verbindung mit Schrittstellung, Kniebeugen, Auslagetritt und Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 5. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Knieheben und -senken.

1. Hochheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniesenken in die Rückschrittstellung rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Stand; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben links; 5. Hochstoßen der Arme und Kniesenken in die Rückschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! (6 Zeiten.)

e) Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Seitgrätschstellung, Kniebeugwechsel und Rumpfwippen.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Kreisschwingen beider Arme von oben nach rechts, bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes beim Tiefsenken der Arme und Strecken desselben beim Hochschwingen der Arme; 3. Uebung 2 widergleich; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Nebenreihen links neben die Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

III.

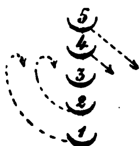
Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten—**marsch!** Rechts richtet—**euch!** Abzählen zu Fünferreihen—**zählt!** Rechts—**um!**

b) Nebenreihen neben den Mittleren in Verbindung mit Gehen an und von Ort und Drehungen.

1. Rechts nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften links neben den Dritten (Fig. 1) mit 4 Schritten; 2. alle gehen 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts, hierauf 4 Schritte rückwärts; 3. jeder Einzelne macht eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 4. wie bei 1.; 5. wie bei 2.; 6. wie bei 3.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3.; 10. wie bei 1.; 11. wie bei 2.; 12. wie bei 3.; 13. links nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften rechts neben den Dritten mit 4 Schritten; 14. wie bei 2.; 15. alle machen eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. wie bei 13.; 17. wie bei 2.; 18. wie bei 15.; 19. wie bei 13.; 20. wie bei 2.; 21. wie bei 15.; 22. wie bei 13.; 23. wie bei 2.; 24. wie bei 15. — **marsch!** (40×4 Zeiten.)

Fig. 1.



c) Rechts nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften links neben den Dritten — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten—**marsch!** 1, 2, 3, 4. Links—**um!** Richtet—**euch!**

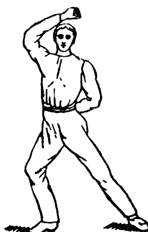
d) Schwingen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit 1/4 Drehung, Schrittstellung, Bogenspreizen und Kniebeugen.

1. Rückschwingen der Arme und eine 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen links; 3. Ausbreiten der Arme und Bogenspreizen links von hinten nach außen und vorn bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts; 4. Vorschwingen der Arme, Bogenspreizen links von vorn nach außen und hinten und Kniestrecken; 5. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen zu Schrittstellungen und Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 3. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings und Kniebeugen rechts (Fig. 2); 4. Hochstrecken der Arme und Kniestrecken; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 2.



Beugen des rechten Armes über den Kopf
" " linken " rücklings und Kniebeugen rechts in der Seitschrittstellung rechts.

f) Nachstellgang, Ausfall, Hockstellung und Hüpfen in die Grätschstellung in Verbindung mit Heben, Senken und Ausbreiten der Arme.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 2. Vorsenken der Arme, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in

den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Hochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Rechts—um! Schließen der Reihen zur Mitte—marsch! 1, 2, 3, 4. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4, 5. Links — um!

IV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bilden einer Säule von Schrägreihen in Verbindung mit Drehung.

Die Zweiten gehen 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Galoppschritte links seitwärts und alle machen in der 6. Zeit eine ¼ Drehung links in den Stand—marsch! (6 Zeiten.)

c) Rechts richtet—euch! Achtung! Stab vorher—übt! 1, 2.

d) Stab vor, hoch und hinterher in Verbindung mit Seitspreizen, Kreuzschrittstellung und ½ Drehungen.

1. Stab vor und Seitspreizen rechts; 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Stab hintenher und eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand; 4. Stab hoch und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 5. Stab vor und Seitspreizen rechts; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stab links hinten, rechts über links, links vor und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und Hockstellung.

1. Stab links hinten und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab rechts über links, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab links vor und Ausfall rechts rückwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich—übt! (12 Zeiten.)

f) Stab nach rechts, nach links, rücklings und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Schrittstellung, Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab nach rechts und Seitschrittstellung links; 2. Stab links hoch und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 3. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — faßt! Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten); Stäbe ablegen — marsch!

V.

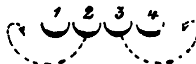
Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Reihungen mit Kreisen in getheilter Ordnung in Verbindung mit Gehen an und von Ort.

1. Der Zweite reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit links Kreisen links neben den Vierten mit 4 Schritten (Fig. 3), die anderen gehen 4 Tritte an Ort.

Fig. 3.

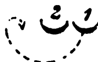


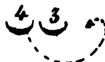
2. Alle 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts; hierauf wieder 4 Tritte an Ort und 4 Schritte rückwärts, worauf noch 4 Tritte an Ort folgen.

3. Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit links Kreisen links neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 4).

4. Wie bei 2.

Fig. 4.





5. Der erste reiht sich mit links Kreisen links neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit rechts Kreisen

Fig. 5.





rechts neben den Dritten (Fig. 5) mit 4 Schritten.

6. Wie bei 2.

7. Der Zweite reiht sich mit links Kreisen links neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten (Fig. 6) mit 4 Schritten.

Fig. 6.





8. Wie bei 2. — marsch! (24×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (3 Zeiten) Richtet — euch!

d) Quergrätschstellung, Drehungen, Knie- und Rumpfbeugen in Verbindung mit Heben und Senken der Arme.

1. Seithochheben der Arme und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen rechts und Tiefsenken der Arme; 3. Hochheben der Arme, Knie- und Rumpfstrecken; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fersen; 5. Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen links und Tiefsenken der Arme; 6. wie bei 3.; 7. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fersen; 8. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Schlußtritt rechts; 9.—10. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Spreizen, Ausfall, Rück- und Vortritt.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rücktritt links; 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Ausbreiten der Arme und Rückspreizen links; 4. Vorschwingen der Arme und Vortritt links; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3 Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4 links — um!

VI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) **Antreten — marsch! Rechts — um! Jeder 2 Keulen holen — marsch!** (siehe II. Stufe, VI. Uebungsfolge a).

b) **Bilden einer Säule von Schrägreihen** (siehe Uebungsfolge II. b).

c) **Vorheben, Ausbreiten und Schwingen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Auslagetritt und Schrittstellung.**

1. Vorheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Schwingen der Arme von außen nach unten und innen vorlings und Seitschrittstellung rechts; 4. Schwingen der Arme von innen nach unten und außen und Auslagetritt wie bei 2.; 5. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten).

d) **Hochheben, Senken und Schwingen der Arme in Verbindung mit Grätschstellung und Kniebeugwechsel.**

1. Vorhochheben der Arme und Seittritt links in die Grätschstellung; 2. Seitsenken beider Arme nach links und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme nach oben und nach rechts und Kniebeugwechsel; 4. Schwingen beider Arme nach oben und nach links und wieder Kniebeugwechsel; 5. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) **Heben, Beugen, Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Rücktritt, Aufknien und Spreizen.**

1. Schwingen beider Arme von unten nach innen und oben und Rücktritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Schwingen der Arme von oben nach unten und hinten und Vorspreizen links; 5. Schwingen der Arme von hinten

nach unten, vorn und oben und Rücktritt links; 6. Senken der Arme von oben nach innen in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten.) Ablegen der Keulen — marsch! (Siehe II. Stufe, Uebungsfolge VI. d).

VII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Reihungen im Viereck durch Hinterreihen.

1. Auf den Befehl: marsch! Hinterreihen hinter den Ersten; 2. Jeder Einzelne eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. Hinterreihen hinter den Vierten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (8×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte — marsch! Richtet — euch!

d) Armkreisen, Armschwingen, Ausfall und Spreizen in Verbindung.

1. Einmal Armkreisen von unten nach links innen und sofort Hochschwingen der Arme von unten nach links mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Schwingen der Arme von oben nach vorn, unten und hinten und Vorspreizen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Armbeugen, Armstoßen, Hüpfen, Auslage- und Ausfallstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Hüpfen in die Auslagestellung rechts hinter links; 2. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armstoßen, Armausbreiten, $^1/_4$ Drehungen, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links vorwärts mit Vorstoßen der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall links rückwärts; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

VIII.

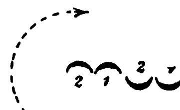
Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Gehen an Ort — marsch! Nach und nach links nebenreihen der zweiten Paare neben die Ersten mit je 4 Schritten — marsch!

b) Mühle rechts.

Auf den Befehl: marsch! machen die Einzelnen vom ersten Paare eine $^1/_2$ Drehung links in die getheilte Stirnstellung, dann umkreisen beide Paare die gemeinschaftliche Mitte rechts mit 12 Schritten (Fig. 7), so daß zu jedem $^1/_4$ Kreise 3 Schritte gebraucht werden. Mit dem 12. Tritte machen die Einzelnen der ersten Paare eine $^1/_2$ Drehung rechts in den Stand — marsch! (12 Zeiten.)

Fig. 7.



c) Mühle links (siehe Mühle rechts.)

d) Mühle im Wechsel rechts und links.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt die Mühle rechts. Mit dem 12. Tritte machen alle eine $^1/_2$ Drehung rechts, woran sich die Mühle links anschließt. Mit dem letzten Tritte machen die Einzelnen des zweiten Paares eine $^1/_2$ Drehung links in den Stand — marsch! (2×12 Zeiten.)

e) Oeffnen der Linien links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!**

f) Kurzstoßen, Spreizen und Beinstoßen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen und sofort wieder beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Seitstoßen und wieder Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts; 3. Hochstoßen der Arme und wieder Beugen zum Tiefstoßen mit Beinstoßen rückwärts; 4. Tiefstoßen der Arme und wieder Beugen zum Vorstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Armkreisen, Armbeugen, Armstoßen, Ausfall und Auslagetritt in Verbindung.

1. Armkreisen rechts vorlings mit beiden Armen und sofort wieder beide Arme nach links hochschwingen mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang nach rechts seitwärts und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armsenken, Rumpfbeugen, Ausfall und Auslagetritt in Verbindung.

1. Schrägvorhochheben des linken Armes, Rückheben des rechten Armes, Ausfall rechts vorwärts und Vorbeugen des Rumpfes in die Schräghalte; 2. Auslagetritt rechts rückwärts, Tiefsenken der Arme mit Beugen des Rumpfes bis die Fingerspitzen den Boden berühren; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

i) Schließen der Linien rechts seitwärts — **marsch!** Hinterreihen hinter den rechten Führer — **marsch!** links — **um!**

IX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Jede Reihe eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten

mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** (8 Zeiten.) Richtet — **euch!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

b) Stab hinter der linken (rechten) Hüfte und hintenher in Verbindung mit Ausfall und Gehen.

1. Stab hinter der linken Hüfte und Ausfall links rückwärts; 2. Stab hintenher und 2 schnelle Rückschritte rechts und links; 3. Stab hinter der linken Hüfte und Ausfall links vorwärts; 4. Stab vornher und 2 schnelle Vorschritte mit Schlußtritt; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

c) Stab nach rechts hinten und links vor und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Schrittstellung.

1. Stab nach rechts hinten, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 2. Stab links vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—7. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

d) Stab schräg rechts und rechts über links und umgekehrt in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab schräg rechts eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 2. Stab rechts über links und Seitspreizen links; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Galoppschritten und Ausfall.

1. Stab vor den Schultern, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und 1 Galoppschritt links vorwärts; 2. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 3. Stab vor den Schultern und das linke Bein in den Stand; 4. Stab vornher, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und 1 Galoppschritt links seitwärts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

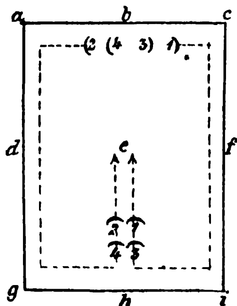
f) Schließen der Reihen rechts seitwärts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

X.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Gehen im Umzuge links bis h, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes von h bis b, hierauf widergleiche Umzüge der Einzelnen bis h, Nebenreihen zu Paaren und ziehen bis e (Fig. 8).

Fig. 8.



b) Die erste Rotte zieht von e gegen c, dann im Umzuge rechts bis f. Die zweite Rotte zieht von e gegen a, dann im Umzuge links bis d. Die dritte Rotte zieht von e gegen i, dann im Umzuge links bis f. Die vierte Rotte zieht von e gegen g, dann im Umzuge rechts bis d. (Fig. 9).

c) Die erste Rotte zieht von f bis b und durch die Mitte bis e. Die zweite Rotte zieht von d bis b, dann durch die Mitte von b bis e als Säule von Paaren mit den Ersten. Die dritte Rotte von f bis h, dann durch die Mitte bis e. Die vierte Rotte zieht von d bis h, dann durch die Mitte e als Säule von Paaren mit den Dritten (Fig. 10).

Fig. 10.

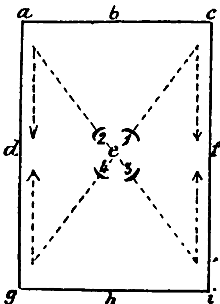
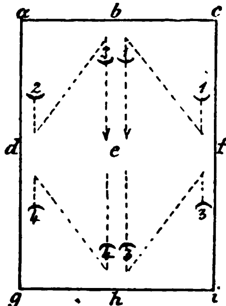


Fig. 9.



d) Die erste und dritte Rotte zieht von e gegen f, dann im Umzuge links bis b. Die zweite und vierte Rotte zieht von e bis d, dann im Umzuge rechts bis b (Fig. 11.)

e) Die erste Rotte zieht von b gegen f; die zweite Rotte von b gegen d; die dritte und vierte Rotte zieht von b bis e, dann zieht die dritte Rotte bis i und die vierte Rotte bis g (Fig. 12).

f) Die erste Rotte geht im Umzuge links bis b, dann durch die Mitte bis h; die zweite Rotte zieht im Umzuge rechts bis b, dann durch die Mitte als Säule von Paaren mit der ersten Rotte bis h; die dritte Rotte geht im Umzuge links bis f, dann gegen e und reihen sich nach und nach hinter die dritten und ziehen gegen h; die vierte Rotte geht im Umzuge rechts bis d, dann gegen e und reihen sich die Einzelnen nach und nach hinter die Zweiten und ziehen gegen h (Fig. 13).

Fig. 11.

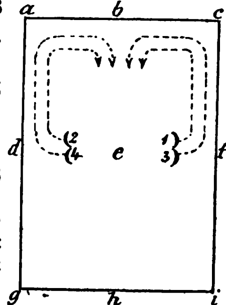


Fig. 12.

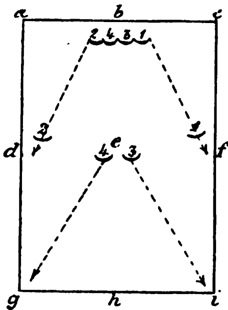


Fig. 13.

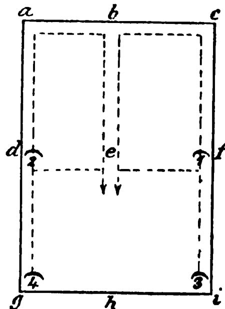
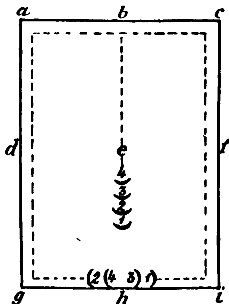


Fig. 14.



g) Die Ersten und Dritten gehen im Umzuge links und die andern im Umzuge rechts bis b, dann Durchzug durch die Mitte mit Einreihen zur Linie (Fig. 14).

h) **Auflösen und Antreten zur Stirnlinie—marsch! Rechts—um! Links nebenreihen neben den Ersten—marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts—marsch! Richtet — euch!**

i) **Armstoßen, Hüpfen in die Grätsch- und Hockstellung in Verbindung.**

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!**

1. Vorstoßen des rechten Armes und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 2. Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen, Vorstoßen des linken Armes und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 3. Seitstoßen des rechten Armes, Beugen des linken Armes und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Seitstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 5. Hochstoßen des rechten Armes und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 6. Hochstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.) Schließlich werden auf Befehl die Arme in den Abhang gesenkt.

k) **Schrittzwirbeln mit Schlußstritt in Verbindung) mit Armheben und Armsenken.**

1. Seittritt links und Seithochheben der Arme; 2. eine $^1/_2$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts mit Seitsenken der Arme; 3. eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Seittritt links und Hochheben der Arme; 4. Schlußstritt rechts und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

l) **Kreuzzwirbeln mit Schlußstritt im Wechsel mit Kniebeugen, Spreizen, Armheben und Armausbreiten.**

1.—4. Kreuzzwirbeln links seitwärts mit Schlußtritt; 5. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückspreizen links; 7. Vorschwingen der Arme und tiefe Hockstellung; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich—übt! (16 Zeiten.)

m) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Vorheben, Seitbewegen, Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung und Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vortritt rechts; 2. Seitbewegen beider Arme nach links und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach unten und Ausfall rechts seitwärts; 4. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach oben und Rücktritt rechts; 5. Vorbewegen der Arme und Vortritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich (12 Zeiten.)

c) Heben, Ausbreiten, Kreisen der Arme in Verbindung mit Knieheben, Spreizen und Beinschwingen.

1. Seitheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Kreisschwingen beider Arme von vorn nach unten und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Kreisschwingen beider Arme von vorn nach oben und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung und Zehenstand.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Seitsenken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach

oben und Heben in den Zehenstand; 4. Kreisschwingen beider Arme von außen nach unten und Senken in den Sohlenstand; 5. Hochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme nach vorn in den Abhang und in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen im Viereck durch Vorreihen.

1. Auf den Befehl: marsch! Vorreihen vor den Ersten mit 4 Schritten; 2. Jeder Einzelne eine ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. Vorreihen vor den Vierten mit 4 Schritten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (4×8 Zeiten.)

c) Vorreihen vor den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

d) Armschwingen, Hüpfen, Spreizen, Schrittstellung in Verbindung.

1. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Vorschwingen der Arme, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Armbeugen, Armstoßen, Hüpfen, Spreizen.

1. Beugen der Arme, Hüpfen und Seitspreizen rechts; 2. Hochstoßen der Arme, Niederhüpfen rechts und Seitspreizen links; 3. Beugen der Arme, Niederhüpfen links und Seitspreizen rechts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armbeugen, Armstoßen, ½ Drehungen Schrittstellung, Auslagetritt.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen, eine 1/2 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seitschrittstellung links; 2. Vorstoßen der Arme und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und 1/2 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) **Armheben, Armschwingen, Armausbreiten, Nachstellgang mit 1/4 Drehungen in Verbindung.**

Vorbereitung: **Seitheben der Arme — hebt!**

1. Vorschwingen der Arme in die Kreuzhalte rechts über links und Rücktritt links; 2. Hochheben der Arme, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts; 3. Vorsenken der Arme in die Kreuzhalte rechts über links und Seittritt rechts; 4. Ausbreiten der Arme, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Nachstelltritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) **Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten (hintern Führer) — marsch! Hantel ablegen — marsch!**

XIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) **Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!** Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so daß je vier Reihen einen Reihenkörper bilden.

Anmerkung. Selbstverständlich können auch größere Reihen und mehrere Reihen zu einem Reihenkörper für die folgende Uebung bestimmt werden.

b) **Umbilden jeder Stirnlinie zu Kreislinien.**

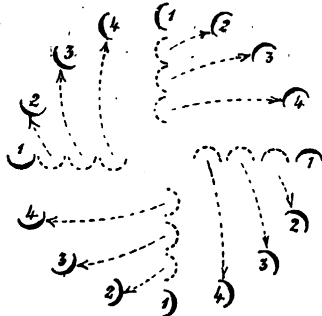
Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Ausnahme des an Ort bleibenden Mittleren der Linie bei Fassung Hand in Hand im Kreisbogen links und rechts solange seitwärts nach innen, bis der rechte und linke Führer Nebengereihte werden. — **marsch:** Nach

dem Ordnen zur genauen Kreisaufstellung wird befohlen: Fassung lösen — los! worauf die Arme in den Abhang gesenkt werden. Alsdann: Rechts — um!

c) Schwenkstern links und rechts mit Reihungen.

1. Auf den Befehl: Links nebenreihen neben den Ersten zur Kreissäule — marsch! erfolgt die Reihung in der Weise, dass die Reihen zu den Vierten hin schließen und sich richten; 2. 4 Tritte an Ort, die dazu zu benützen sind, daß die Abstände von Reihe zu Reihe gleich weit hergestellt werden. 3. Auf den Befehl: Links schwenken — marsch! umkreist die Kreissäule die

Fig. 15



gemeinschaftliche Mitte — die Mitte liegt innen neben den Vierten — links mit 16 Schritten unter Beibehaltung des Abstandes und der Richtung; 4. Jeder Einzelne eine ½ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Auf den Befehl: Rechts schwenken — marsch! umkreist die Kreissäule die gemeinschaftliche Mitte mit 16 Schritten, sonst wie bei 3.; 6. wie bei 4.; 7. Auf den Befehl: Hinterreihen hinter den Ersten zur Kreislinie und gehen an Ort — marsch! reihen sich alle hinter den Ersten zur Kreislinie mit 4 Schritten in der Weise, daſs mit folgenden 4 Tritten an Ort die Abstände und die genaue Kreisaufstellung hergestellt wird — marsch! (Fig. 15.)

8. Uebung unter 1.—7. im Zusammenhange — übt! (Zusammen 56 Zeiten.) Schließlich wird befohlen: Links — um!

d) Oeffnen der Kreislinien zu einem Abstande von einer Armlänge.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit allmählichem Seitheben des rechten Armes soweit rückwärts, bis sie mit den Fingerspitzen den rechts Nebengereihten nicht mehr berühren, dann wird auf Befehl der Arm in den Abhang gesenkt.

e) Armbeugen, Armstoßen, Ausfall und Hockstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armstoßen, Ausfall und Aufknien und 1/2 Drehungen in Verbindung.

1. Eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts und Kniebeugen bis zum Aufknien links und Hochheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniestrecken in die Ausfallstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 4. eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Armbeugen, Armstrecken, Ausfall und Auslagetritt in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und des linken rücklings, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. wie 1., aber ohne Drehung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armstoßen, 1/4 Drehungen, Schrittstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kreuzschrittstellung links vor dem Stand-

beine; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall links seitwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Die Ersten und Dritten jeder Reihe Uebung e, f, g, h und gleichzeitig die Zweiten und Vierten Uebung f, g, h und e — übt! (4×8 Zeiten.)

k) Umbilden der Kreislinie zur geraden Stirnlinie.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt das Umbilden durch Schließen und Richtungnehmen nach dem ursprünglich Mittleren.

XIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Die Zweiten 2, die Dritten 4, und die Vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Stab vornher — hebt! 1, 2.

b) Stabheben zum Hieb.

Auf Eins! Griffwechsel rechts zum Kammgriff und Hochschwingen des Stabes über den Kopf, wobei die rechte Hand gegen die linke hingleitet, so daſs das mit beiden Händen erfaſste Stabende über den Kopf zu liegen kommt und sich der Stab in lothrechter Haltung über dem Kopfe befindet; auf Zwei! Senken des Stabes vorher mit Griffwechseln rechts in den Ristgriff — übt! 1, 2.

c) Stab zum Hieb und Auslagetritt in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

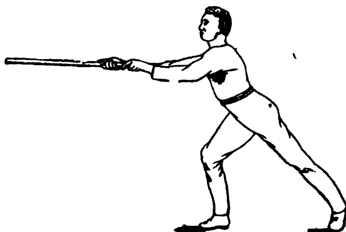
d) Stab zum Hieb und Speichhieb.

1. Stab zum Hieb; 2. Speichhieb, (hiebei werden die Arme mit Schwung vorgesenkt, so daſs sich der Stab wagerecht bei gestreckten Armen in Schulterhöhe befindet); 3. Stab zum Hieb; 4. Stab vornher; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich d. i. mit Griffwechsel links — übt! (8 Zeiten)

e) Stab zum Hieb, Speichhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

Fig. 16.



Kammhieb und Ausfall rechts vorwärts!

f) Stab zum Hieb, Kammhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Kammhieb (hiebei wird der Stab nach rechts bis zur Schulterhöhe gesenkt, dann vorgeschwungen) und Ausfall rechts vorwärts; (Fig 16) 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege zurückgeschwungen) und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Stab zum Hieb, Risthieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Risthieb (hiebei wird der Stab nach links bis zur Schulterhöhe gesenkt, dann vorgeschwungen) und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege wieder zurückgeschwungen) und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Stab zum Hieb, Ellhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Ausfall rechts rückwärts; 2. Ellhieb (hiebei wird der Stab nach links tief gesenkt, an der linken Seite

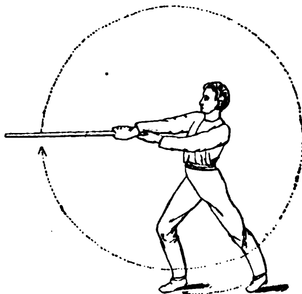


Fig. 17.

Ellhieb und Ausfall rechts vorwärts.

des Körpers vorbei in die Vorhebhalte geschwungen) und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 17); 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege zurück hochgeschwungen) und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Stab neben den rechten Fuß — stellt! 1, 2. Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XV.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um! Gehen an Ort — marsch! Nach und nach zu Viererreihen links nebenreihen — marsch! 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 u. s. f. Nach dem Haltbefehl erfolgt die Eintheilung zum Reihenkörpergefüge so, daſs je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden, und alsdann wird jeder Reihenkörper wieder so eingetheilt, daſs die Ersten bis Vierten die erste Reihe und die Fünften bis Achten die zweite Reihe bilden. Schließen der einzelnen Reihenkörper vorwärts bis zu einem Abstande von einer Schrittlänge — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von einer Schrittlänge — marsch!

b) Kette im Oval.

1. Auf den Befehl: marsch! drehen sich die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten, die Fünften und Sechsten, die Siebenten

und Achten zur Gegenstellung und führen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten zur Stellung Rücken gegen Rücken aus (Fig. 18.)

2. Die Zweiten und Sechsten, die Fünften und Achten, die Dritten und Siebenten drehen sich zur Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken (Fig. 19.)

3. Die Sechsten und Vierten, die Ersten und Siebenten, die Fünften und Dritten drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts (Fig. 20.) Die kleine Kette erfolgt hier und bei den folgenden Uebungen stets zur Stellung Rücken gegen Rücken mit 4 Schritten.

4. Die Vierten und Achten, Sechsten und Siebenten, Zweiten und Dritten, Ersten und Fünften drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette links (Fig. 21.)

5. Die Siebenten und Achten, die Sechsten und Fünften, die Vierten und Dritten, die Ersten und Zweiten machen die kleine Kette rechts (Fig. 22.)

6. Die Dritten und Siebenten, die Achten und Fünften, die Vierten und Ersten, die Sechsten und Zweiten machen die kleine Kette links (Fig. 23.)

7. Die Dritten und Fünften, die Achten und Zweiten, die Siebenten und Ersten, die Vierten und Sechsten machen die kleine Kette rechts (Fig. 24.)

8. Die Fünften und Ersten, die Dritten und Zweiten, die Sieben-

Fig. 18.

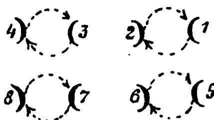


Fig. 19.

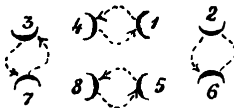


Fig. 20.

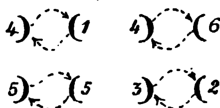


Fig. 21.

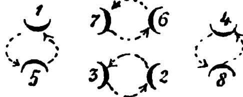


Fig. 22.

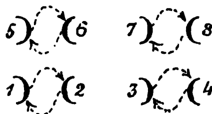


Fig. 23.

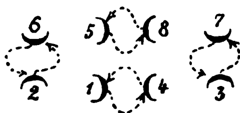


Fig. 24.

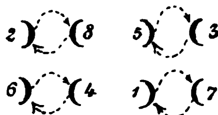
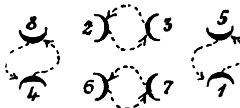


Fig. 25.



ten und Sechsten, die Achten und Vierten machen die kleine Kette links und drehen sich mit dem letzten Tritt in die Stirnstellung — **marsch!** (8×4 Zeiten) (Fig. 25.)

c) **Die zweiten Reihen 3 Schritte rückwärts — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Armlängen — marsch! Senken der Arme — senkt! Richtet — euch!**

d) **Armstoßen, Armkreisen Schrittstellung und Fußwippen in Verbindung.**

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!**

1. Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. einmal Armkreisen von oben nach außen und einmal Fußwippen; 3. einmal Armkreisen von oben nach innen und wieder einmal Fußwippen; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) **Beugen, Strecken, Tiefkammhieb der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.**

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings mit Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Tiefkammhieb (hiebei wird der rechte Arm nach rechts unten mit Armdrehung nach außen, hierauf von rechts unten nach links oben in die Vorhebhalte geschwungen; der kleine Finger zeigt die Bewegungsrichtung an), Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Armheben, Beugen, Strecken Kurzhauen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. Seitheben der Arme (Daumen nach oben) und Ausfall rechts rückwärts; 2. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und des linken Armes rücklings mit Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Hochristhieb rechts und sofort wieder Beugen des Armes (Kurzhauen) und schneller Kniebeugwechsel (Vor- und Rückbewegen), Seitstrecken der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

XVI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Vorheben und Kreisschwingen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts.

1. Vorheben der Arme mit Vortritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach unten und Vortritt rechts; 3. Kreisschwingen des linken Armes von vorn nach unten und Vortritt links; 4. Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach oben und Rücktritt links; 5. Kreisschwingen des linken Armes von vorn nach oben und Rücktritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

c) Seitheben und Kreisschwingen der Arme im Wechsel in Verbindung mit Gehen seitwärts mit Kreuztritten.

1. Seitheben der Arme nach außen und Seittritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von außen nach unten und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Kreisschwingen des linken Armes von außen nach unten und Seittritt links; 4. Kreisschwingen

des rechten Armes von außen nach oben und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Kreisschwingen des linken Armes von außen nach oben und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

d) Heben und Kreisschwingen der Arme im Wechsel in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts.

1. Hochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach vorn und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen des linken Armes von oben nach vorn und Rücktritt links; 4. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach hinten und Vortritt rechts; 5. Kreisschwingen des linken Armes von oben nach hinten und Vortritt links; 6. Senken beider Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Schwenken im Viereck.

1. Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten; 2. jeder Einzelne mit 4 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung rechts; 3. jede Reihe eine 1/4 Schwenkung rechts um den Vierten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (8×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Armheben, Armsenken, Hüpfen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme, Hüpfen und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Seitsenken der Arme, Hüpfen und Vorschwingen des rechten Beines; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Ab-

hang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Armheben, Armstoßen, Hüpfen in Schrittstellungen und Hockstellung in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Beugen, Speichhieb, Schwingen der Arme in Verbindung mit Drehung, Auslagetritt und Spreizen.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Speichhieb und Vorspreizen links; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

XVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — **marsch!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Umbilden der geraden Linie zur Kreislinie — **marsch!** Fassung lösen — **löst!**

b) Kette im Kreise.

Auf den Befehl: **marsch!** drehen sich die Einzelnen der Paare zur Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten zur Stellung Rücken gegen Rücken, worauf die neuen Gegner sogleich die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken machen und diesen Wechsel der kleinen Kette rechts und links fortsetzen, bis alle den Ausgangsort wieder erreichen — **marsch!** links

2, 3, 4, rechts 2, 3, 4 u. s. f. Alsdann kommen in der **Gegenstellung** folgende Uebungen zur Darstellung:

c) Beugen, Stoßen der Arme in Verbindung mi Rumpfbeugen, Nachstellgang und Ausfall.

1. Ein Nachstellschritt rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Beugen der Arme und Rumpfstrecken; 5. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 6. ein Nachstellschritt links seitwärts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten).

d) Heben und Stoßen der Arme in Verbindung mit ¼ Drehungen, Kniebeugen und Nachstellgang.

1. Seittritt rechts und Seitheben der Arme; 2. Nachstelltritt links mit einer ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen links zur tiefen Hockstellung; 3. Seitstoßen der Arme, Kniestrecken und Rücktritt links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine ¼ Drehung links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

e) Seittritt, ½ Drehungen, Ausfall und Armheben in Verbindung.

1. Seittritt rechts und Hochheben der Arme; 2. eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts mit Seitsenken der Arme; 3. eine ½ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links mit Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

XIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**

b) Nebenreihen mit Ausweichen.

Auf den Befehl: Links nebenreihen neben den Ersten mit Ausweichen — **marsch!** gehen die Ersten 4 Galoppschritte

rechts seitwärts, die Zweiten gehen 1 Schritt vorwärts, dann 3 Galoppschritte rechts seitwärts; die Dritten gehen 2 Schritte vorwärts, dann 2 Galoppschritte rechts seitwärts; die Vierten gehen 3 Schritte vorwärts und stellen sich in der vierten Zeit in den Stand — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen seitwärts links durch Vorwärtsgehen zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** machen Alle mit Ausnahme der Ersten eine 1/4 Drehung links und gehen vorwärts und zwar: die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte und machen mit dem letzten Tritte eine 1/4 Drehung rechts in den Stand — **marsch!** (6 Zeiten.)

d) Rechts richtet — **euch! Achtung!** Stab vornher — **übt!** 1, 2.

e) Stab nach rechts (links) hinten und hinter den Schultern in Verbindung mit Ausfall, Gehen und tiefe Hockstellung.

1. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 2. Stab hinter den Schultern, ein Galoppschritt rechts vorwärts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und ein Galoppschritt links rückwärts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Stab auf der rechten Hüfte und rechts vor und umgekehrt in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Spreizen und Auslagetritt.

1. Stab auf der rechten Hüfte, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 2. Stab rechts vor und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) Stab hinter der rechten (linken) Hüfte und hoch in Verbindung mit 1/4 Drehungen, Auslagetritt und Knieheben.

1. Stab hinter der rechten Hüfte, eine 1/4 Drehung rechts auf er linken Fußspitze und Auslagetritt rechts hinter dem Stand-

beine; 2. Stab hoch und Kniebeben rechts; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine $^{1}/_{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt**! (8 Zeiten.)

h) Stab neben den rechten Fuß — **stellt**! 1, 2.

i) Schließen der Reihen seitwärts links durch Vorwärtsgehen.

Auf den Befehl: **marsch**! machen alle mit Ausnahme des rechten Führers eine $^{1}/_{4}$ Drehung rechts und gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts, worauf sie sich mit einer $^{1}/_{4}$ Drehung links in den Stand stellen — **marsch**! (6 Zeiten.)

k) Vorreihen vor den Vierten mit Ausweichen.

Auf den Befehl: **marsch**! geht der Vierte 4 Schritte rückwärts, der Dritte geht 1 Schritt links seitwärts, dann 3 Schritte rückwärts; der Zweite geht 2 Galoppschritte links seitwärts, dann 2 gewöhnliche Schritte rückwärts und der Erste geht 4 Galoppschritte links seitwärts — **marsch**! 1, 2, 3, 4.

l) Stäbe ablegen — **marsch**!

XX.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — **marsch**! Abzählen zu Viererreihen — **zählt**! Rechts — **um**! Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch**! Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Jeden Reihenkörper vorwärts schließen — **marsch**!

b) $^{1}/_{4}$ Schwenkungen rechts (links) der Reihenkörper.

Auf den Befehl: **marsch**! schwenkt jeder Reihenkörper derart um den rechten (linken) Führer der ersten Reihe, daß die erste Reihe nach der bei der Stirnreihe angegebenen Weise die Schwenkung ausführt. Die Einzelnen der zweiten Reihe haben die Richtung und den Abstand mit den Vorgereihten einzuhalten (Fig. 26.) Nach der Schwenkung gehen alle an Ort bis Halt! befohlen wird.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten mit Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Armlängen — marsch! Alsdann: Senken der Arme in den Abhang — senkt! Richtet — euch!

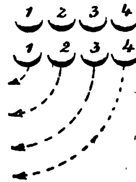


Fig. 26.

d) Heben, Senken, Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Zehen-, Grätsch- und Hockstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand (Fig. 27 a); 2. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 5. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Zehenstand; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Auslagetritt und Ausfall.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagestellung rechts rückwärts (Fig. 27 b); 2. Vorstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Rückschwingen der Arme (d. i. durch den Abhang nach hinten hoch mit entsprechender Armdrehung) und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme nach hinten und sofort Vorschwingen derselben mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 5. wie 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

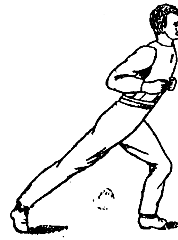


Fig. 27.

Fig. 27 a Vorhochheben der Arme und Zehenstand (Uebg. f. d. ersten Reihen.)
Fig. 27 b Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagestellung rechts rückwärts (Uebung f. d. zweiten Reihen.)

f) Die ersten Reihen Uebung d (Fig. 27 a) und e und gleich-

zeitig in die zweiten Reihen Uebung c (Fig. 27 b) und d im Zusammenhange — übt! (2×8 Zeiten).

g) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XXI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) **Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, mit Rückspreizen, Knieheben und -senken.**

1. Vorheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach unten und sofort Außenkreis mit der rechten Hand von vorn nach unten und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. wie bei 2. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Knieheben; 4. Senken beider Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) **Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.**

1. Seitheben der Arme nach außen und Kreuzstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Kreisschwingen beider Arme von außen nach unten und sofort Vorlingskreis mit der rechten Hand von außen nach unten und Ausfall rechts seitwärts; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben und sofort Vorlingskreis mit der linken Hand von außen nach oben und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) **Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Auslagetritt und Ausfall.**

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Kreisen des rechten Armes von oben nach vorn und sofort Außenkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie bei 2. aber mit Kreisen des linken Armes und der linken Hand und Auslagetritt rechts rückwärts;

4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

d) Uebung f) von VI.

XXII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!**

b) Schwenken im Kreuz.

1. Auf den Befehl: **marsch!** macht jede Reihe eine $^1/_4$ Schwenkung rechts um den Ersten; 2. Jeder Einzelne führt mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_2$ Drehung rechts aus; 3. wie 1, nur gehen alle mit Ausnahme der Ersten (Drehpunkt) im $^1/_4$ Kreise rückwärts; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — **marsch!** (8×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!**

d) Armstoßen, Armschwingen, Hüpfen, Auslagestellung und Spreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Auslagestellung rechts hinter links; 2. Rückschwingen der Arme, Hüpfen und Vorspreizen rechts; 3. Vorschwingen der Arme sonst wie bei 1.; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Armkreisen, Armsenken, Ausfall, Hüpfen und tiefe Hockstellung in Verbindung.

1. Einmal Kreisen beider Arme vorlings links und sofort wieder Hochschwingen beider Arme nach rechts seitwärts mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitsenken der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 3. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Senken beider Arme nach links in

den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armsenken, 1/2 Drehungen, Schrittstellung, Spreizen und Kniebeugen in Verbindung.

1. Eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Seitheben der Arme; 2. Hochheben der Arme, Seitspreizen links und Kniebeugen rechts; 3. Seitsenken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen gegen die Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

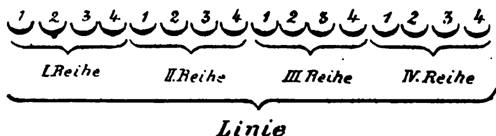
XXIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, so daß je vier Reihen einen Reihenkörper in Linie bilden. (Fig. 28.)

Fig. 28.



Umbilden jeder Stirnlinie zur Kreislinie — marsch! Lösen der Fassung — löst! Schließen der Kreislinie — marsch! worauf alle gegen die Kreismitte gehen, bis der Abstand einer 1/2 Handbreite erreicht ist.

c) Bilden der Kreissäule durch Schwenken.

Auf den Befehl: **marsch!** macht jede Reihe eine $^1/_4$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 4 Schritten in der Weise, dass sie sich zur geraden Reihe während des Gehens richtet (Fig. 29). Alsdann folgt:

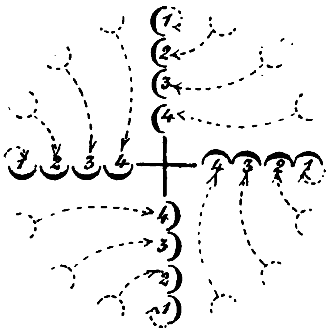
d) Schwenkstern links mit 16 Schritten, eine $^1/_2$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort, Schwenkstern rechts mit 16 Schritten und endlich wieder eine $^1/_2$ Drehung, aber rechts mit 4 Tritten an Ort — **marsch!** (Zusammen 40 Zeiten.)

e) Links — **um!**

f) **Oeffnen der Kreissäule rückwärts.**

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Vierten mit allmählichem Seitheben der Arme soweit rückwärts, bis sie sich mit den Fingerspitzen nicht mehr berühren und gleichzeitig gehen die andern mit allmählichem Vorheben der Arme soweit rückwärts, bis sie den Vorgereihten nicht mehr berühren, worauf auf Befehl die Arme in den Abhang gesenkt werden.

Fig. 29.



g) **Ausfall und Schrittstellungen in Verbindung mit Rumpfbeugen, Beugen, Strecken und Heben der Arme.**

1. Ausfall vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes bis zur Schräghalte und Rückheben der Arme (Fig. 30 a); 2. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine, Rumpfstrecken, Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und des linken rücklings; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) **Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Spreizen und Drehungen.**

1. Eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung mit Armbeugen zum Hoch-

stoßen (Fig. 30 b); 2. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Seitspreizen links; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

(Fig. 30 a u. b.)



Ausfall rechts vorwärts. Vorbeugen des Rumpfes zur Schräghalte und Rückheben der Arme. (Uebung für die Ersten u. Dritten einer jeden Reihe.)

Eine ½ Drehung links auf der rechten Fußspitze, tiefe Hockstellung mit Armbeugen zum Hochstoßen. (Uebung für die Zweiten und Vierten einer jeden Reihe.)

i) Die Ersten und Dritten Uebung g (Fig. 30 a) und h und gleichzeitig die Zweiten und Vierten Uebung h (Fig. 30 b) und g — übt! (2×8 Zeiten.)

k) Schließen der Flankensäule gegen die Mitte — marsch! Jeder Einzelne eine ¼ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort — marsch!

l) Umbilden der Kreissäule zur Kreislinie durch Schwenken.

Auf den Befehl: Jede Reihe eine ¼ Schwenkung links um den Ersten zur Kreislinie — marsch! bildet sich jede Viererreihe während des Schwenkens zur Bogenreihe um, so daſs die Linie nach der Schwenkung als geschlossene Kreislinie erscheint — marsch! 1, 2, 3, 4.

m) Umbilden der Kreislinie (Kreislinien) zur geraden Linie — marsch!

XXIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Hinterreihen hinter den Ersten mit Ausweichen.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste 4 Schritte vorwärts; der Zweite geht 1 Schritt rechts seitwärts, dann 3 Schritte vorwärts; der Dritte geht 2 Schritte rechts seitwärts, dann 2 Schritte vorwärts; der Vierte geht 4 Galoppschritte rechts seitwärts — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten) Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab schräg links und hinter der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Galoppschritt, Hockstellung und Ausfall.

1. Stab schräg links, ein Galoppschritt links seitwärts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab hinter der rechten Hüfte und Ausfall links seitwärts; 3. Stab schräg links, Schlusstritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab vornher, Kniestrecken und ein Galoppschritt rechts seitwärts; 5.—8. Uebung 1.—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab zum Stoß rechts und vornher.

Auf Eins! Griffwechseln links in den Kammgriff und Schwingen des Stabes an die rechte Seite zur Schräghaltung in der Weise, dass die rechte Hand an die rechte Hüfte zu liegen kommt und die linke, etwa auf halbe Armlänge weiter entfernt, den schräg gehaltenen Stab unterstützt, und der linke Unterarm beinahe wagerecht vor dem Leibe anliegt. Auf Zwei! Stab vornher und Griffwechsel links in den Ristgriff — übt! 1, 2.

f) Stab zum Stoß und Auslagetritt in Verbindung.

1. Stab zum Stoß rechts und Auslagetritt links vorwärts (Fig. 31); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Uebung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3. 4.

Fig. 31.



Stab zum Stoß rechts und Auslagetritt links vorwärts.

g) Stab zum Stoß und Vorstoßen in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab zum Stoß rechts und Auslagetritt links vorwärts; 2. Vorstoßen (hiebei werden die Arme mit Schwung vorgestreckt, so dass sich dieselben und der Stab wagerecht in Schulterhöhe befinden) und Ausfall links vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher, Griffwechseln links und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Uebung g) aber mit Schrägvorhochstoßen — übt! (8 Zeiten.)

i) Uebung g) aber mit Schrägvortiefstoßen — übt! (8 Zeiten.)

k) Uebung g) aber mit Seitschräghochstoßen und Ausfall seitwärts d. i. in der Richtung des Ausfalles — übt! (8 Zeiten.)

l) Uebung g) aber mit Seitschrägtiefstoßen und Ausfall seitwärts d. i. in der Richtung des Ausfallbeines — übt! (8 Zeiten.)

m) Stab neben den rechten Fuß — stellt! Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Vorziehen der Reihen zur Linie, die erste Reihe beginnt und Stäbe ablegen — marsch!

XXV.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Schließen eines jeden Reihenkörpers vorwärts — marsch!

b) Links nebenreihen der Reihenkörper neben den vordern.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der zweite Reihenkörper links neben den ersten, der dritte links neben den zweiten u. s. f. — **marsch!**

c) **Jeder Reihenkörper eine** $1/4$ **Schwenkung links — marsch!** Alsdann wieder links nebenreihen der Reihenkörper neben den Vordern u. s. f.

d) **Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts mit einer** $1/4$ **Drehung links zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch!**

e) **Armheben, Armausbreiten, Armstoßen, Hockstellung, Ausfall und Schrittstellung in Verbindung.**

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 4. Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 5. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung: 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

f) **Armbeugen, Armstoßen,** $1/4$ **Drehungen, Spreizen, Knieheben, Beinstoßen in Verbindung.**

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen, eine $1/4$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts; 3. Hochheben der Arme und Beinstoßen rechts seitwärts; 4. Vorsenken der Arme und Knieheben rechts; 5. Beugen der Arme und Beinstoßen rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

g) **Die ersten Reihen Uebung e), dann f) und gleichzeitig die zweiten Reihen Uebung f), dann e) — übt!** (2×8 Zeiten.)

h) **Links nebenreihen neben den Ersten** (hintern Führer) — **marsch!**

XXVI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) **Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Rückschrittstellung, Kniebeugen, Zehenstand und Drehungen.**

1. Eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links mit Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Innenkreis mit der rechten Hand von vorn nach unten und Heben in den Zehenstand; 5. Innenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und Sohlenstand; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) **Schwingen, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Hockstellung und Ausfall.**

1. Eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Schwingen beider Arme von unten nach innen, oben und außen; 2. Rücklingskreis mit der rechten Hand von außen nach unten und Ausfall links seitwärts; 3. Beugen beider Arme zum Seitstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwärts; 5. Rücklingskreis mit der linken Hand von außen nach unten und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Schwingen beider Arme von außen nach oben und innen in den Abhang und eine $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) **Schwingen, Kreisen, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Spreizen und Ausfall.**

1. Kreisschwingen der Arme von unten nach innen und sofort Schwingen der Arme von unten nach innen und oben mit einer $1/4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschritt-

stellung links; 2. Innenkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn und Rückspreizen links; 3. Beugen beider Arme zum Hochstoßen und Ausfall links vorwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen links; 5. wie bei 2, aber Innenkreis mit der linken Hand und Vorschrittstellung links; 6. Kreisschwingen der Arme von oben nach innen und sofort Schwingen beider Arme von oben nach innen in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XXVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 8 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

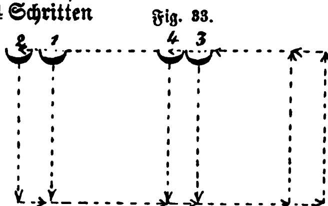
b) Reihungen nach außen mit Kreisen und Gehen im Viereck links.

Fig. 32.



1. Der Zweite reiht sich mit links Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit rechts Kreisen links neben den Vierten mit 4 Schritten (Fig. 32). Der Erste und Vierte gehen 4 Tritte an Ort; 2. Alle gehen 4 Schritte vorwärts; 3. jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3. (Fig. 33.)

Fig. 33.

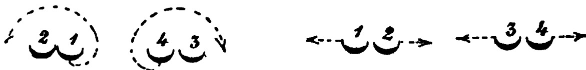


10. Der Erste reiht sich mit links Kreisen rechts neben den Zweiten und der Vierte mit rechts Kreisen links neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 34); 11. Uebung 4.—9. — übt! (8×4 Zeiten.)

c) Oeffnen zu einem Abstande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste und Dritte einen Schritt rechts seitwärts und die anderen einen Schritt links seitwärts (Fig. 35.)

Fig. 34. Fig. 35.



d) Heben, Senken, Beugen, Strecken und Armhauen in Verbindung mit Auslagetritt, Kreuzschrittstellung und Zehenstand.

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Speichhieb und Heben in den Zehenstand; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Senken in den Sohlenstand; 5. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 6. Senken der Arme nach innen vorlings und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Heben der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen und Ausfall.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seitspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hochheben der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Beugen der Arme, Kniestrecken und Seitspreizen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehen, Knie- und Rumpfbeugen.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorhochheben der Arme; 2. Kniebeugen rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Knie- und Rumpfstrecken; 4. eine $^1/_4$ Drehung links auf beiden Fersen, Kniebeugen links, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. eine $^1/_4$ Drehung rechts auf beiden Fersen, Hoch-

heben der Arme, Knie- und Rumpfstrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

g) Schließen zu Paaren.

Auf den Befehl: **marsch!** geht der Erste und Dritte 1 Schritt links seitwärts und die andern 1 Schritt rechts seitwärts.

h) Reihungen nach innen mit Kreisen und Gehen im Viereck rechts.

1. Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen links neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit links Kreisen rechts neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 36); 2. alle gehen 4 Schritte vorwärts; 3. jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine ¼ Drehung rechts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 8.; 10. der Zweite reiht sich mit rechts Kreisen links neben den Ersten und der Dritte mit links Kreisen rechts neben den Vierten mit 4 Schritten; 11. wie 2.—9. — **marsch!** (18×4 Zeiten.)

Fig. 36.





i) Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Hantel ablegen — **marsch!**

XXVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, dass je vier Reihen einen Reihenkörper bilden. Umbilden jeder Linie zur Kreislinie — **marsch!** Lösung der Fassung — **löst!** Rechts — **um!**

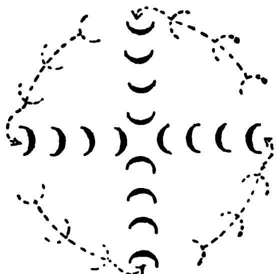
b) Bildung der Kreissäule durch ¼ Windung der Reihen (Fig. 37.)

Auf den Befehl: **marsch!** macht jede Reihe eine ¼ Windung links zur Kreissäule — **marsch!** 1, 2, 3, 4.

c) Schwenkstern.

Auf den Befehl: **marsch!** macht jeder Einzelne eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort, dann Schwenkstern links mit 16 Schritten, darnach jeder Einzelne eine 1/2 Drehung links mit 4 Tritten an Ort, worauf sich der Schwenkstern rechts mit 16 Schritten anschließt; endlich macht jeder Einzelne wieder eine 1/2 Drehung rechts (nach außen) mit 4 Tritten an Ort — **marsch!** (Zusammen 44 Zeiten.)

Fig. 37.



d) **Umbilden der Kreissäule zur Kreislinie durch Windung.**

Auf den Befehl: **marsch!** macht jede Reihe eine 1/4 Windung rechts (der Vierte als Führer) zur Kreislinie mit 4 Schritten — **marsch!**

e) **Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie** — **marsch!** Rechts — **um!** Jede Reihe eine 1/4 Windung links mit 4 Schritten — **marsch!** Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!**

f) **Heben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Beinschwingen.**

1. Seitheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 3. Ausbreiten der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

g) **Armkreisen, Armheben, Armstoßen, Ausfall und Hockstellung in Verbindung.**

1. Armkreisen von unten nach vorn und sofort Vorhochheben der Arme mit Ausfall rechts rückwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme nach hinten in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armsenken, ½ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen in Verbindung.

1. Eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Seitheben der Arme; 2. Hochheben der Arme und Seitspreizen links; 3. Vorsenken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Armbeugen, Armstoßen, ½ Drehungen, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Eine ½ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts, Beugen der Arme zum Seitstoßen; 2. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwärts; 3. Beugen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine ½ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

k) Die ersten Reihen Uebung f), g), h) und i) die zweiten Reihen Uebung g), h), i) und f), die dritten Reihen Uebung h), i), f) und g) die vierten Reihen Uebung i), f), g) und h) — übt! (4×8 Zeiten.)

i) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

XXIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbeholen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Jede Reihe eine ¼ Schwenkung rechts um den rechten Führer — marsch! Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Hochkammhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt! Auf Eins! wird der Stab von rechts oben nach links unten in die Vorhebhalte und auf Zwei! wieder auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

c) Stab zum Hieb und Hochkammhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Hochkammhieb und Ausfall rechts schräg vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Hochristhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab von links oben nach rechts unten in die Vorhebhalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück wieder in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

e) Stab zum Hieb und Hochristhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Hochristhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten)

f) Tiefkammhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab nach rechts hinten gesenkt, an der rechten Seite vorbei von rechts unten nach links oben in die Vorhebhalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

g) Stab zum Hieb und Tiefkammhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Tiefkammhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Tiefristhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab nach links unten gesenkt, an der linken Seite vorbei, von links unten nach rechts oben in die Vorhebhalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

i) Stab zum Hieb und Tiefristhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Tiefristhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

k) Stab neben den rechten Fuß — stellt! Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XXX.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

b) Widergleiche Schwenkungen im Wechsel mit Gehen an und von Ort.

1. Die ersten Reihen machen eine 1/4 Schwenkung rechts um den rechten Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen eine 1/4 Schwenkung links um den linken Führer; 2. alle gehen 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. die ersten Reihen machen eine 1/4 Schwenkung links um den linken Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen eine 1/4 Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten; 10. wie bei 2.; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 2.; 13. wie bei 9.; 14. wie bei 2.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 2. — übt! (Fig. 39) (32×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch!

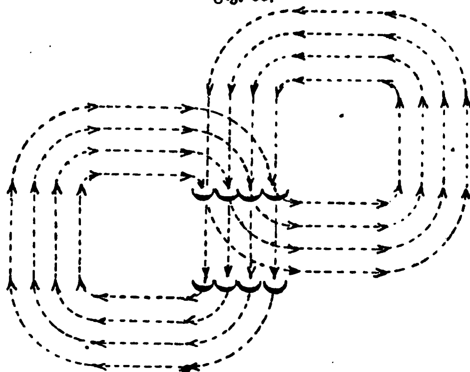
d) Heben, Beugen und Hauen der Arme in Verbindung mit Grätschstellung, Auslagetritt und Ausfall.

1. Vorhochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 2. Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb, Beugen

des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Tiefristhieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Hochstrecken der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) **Heben, Senken, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Knieheben, Kniesenken, Schrittstellung, Spreizen und Drehungen.**

Fig. 38.



1. Vorhochheben der Arme und Knieheben links; 2. Seitsenken der Arme, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kniesenken in die Rückspreizhalte links; 3. Beugen der Arme in der Ristdrehhalte und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen links; 5. Hochheben der Arme, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Knieheben links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) **Heben, Senken und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehungen, Rückstrecken des Beines, Grätsch- und Hockstellung.**

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seithochheben der Arme; 2. eine $1/2$ Drehung links mit Hüpfen in die tiefe Hockstellung und Vorsenken der Arme; 3. Ausbreiten der Arme und Rückstrecken des linken Beines; 4. Vorschwingen der Arme und wieder zurück in die Hockstellung auf beiden Füßen; 5. Hüpfen mit einer $1/2$ Drehung rechts in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 6. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XXXI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehung, Schrittstellung und Fußwippen.

1. Eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Seithochheben der Arme und Rückschrittstellung links; 2. Vorsenken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Innenkreis mit der rechten Hand und Außenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und einmal Fußwippen; 4. Außenkreis mit der rechten Hand und Innenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und wieder Fußwippen; 5. Hochheben der Arme und Rückschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Seitwärtsgehen mit Kreuztritten.

1. Vorheben der Arme und Seittritt links; 2. Hochheben der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Seittritt links; 4. Rücklingskreis mit beiden Händen und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Vorschwingen der Arme und Seittritt links;

6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) **Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Nachstellgang und Kniebeugen.**

1. Seitheben beider Arme nach rechts und Seittritt links; 2. Kreisschwingen beider Arme von außen nach unten, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten, Kniestrecken und Seittritt links; 4. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben, Nachstelltritt rechts mit Kniebeugen wie bei 2.; 5. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben, Kniestrecken und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XXXII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) **Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Umbilden der geraden Linie zur Kreislinie — marsch! Rechts — um!**

b) **Reihungen mit Kreisen im Wechsel mit Nachstellgang seitwärts hin und her.**

1. Die Zweiten reihen sich mit Kreisen rechts vor die Ersten (Fig. 39) mit 4 Schritten, die Ersten machen indessen 4 Tritte an Ort; 2. die Zweiten gehen einen Nachstellschritt rechts seitwärts, dann 2 Nachstellschritte links seitwärts und wieder 1 Nachstellschritt rechts seitwärts in 8 Zeiten; die Ersten gehen gleichzeitig 1 Nachstellschritt links seitwärts, dann 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und 1 Nachstellschritt links seitwärts; 3. die Ersten reihen sich mit Kreisen links vor die Zweiten (Fig. 40) mit 4 Schritten; 4. wie bei 2.; 5. die Ersten reihen sich mit Kreisen links hinter die Zweiten (Fig. 41) mit

Fig. 39.



4 Schritten; 6. wie bei 2.; 7. die Zweiten reihen sich mi Kreisen rechts hinter die Ersten (Fig. 42) mit 4 Schritten; 8. wie bei 2 — marsch! (48 Zeiten.)

Fig. 40.

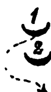


Fig. 41.

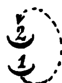


Fig. 42.



c) **Links — um! Die Ersten gehen 1 Schritt rückwärts — marsch!**

d) **Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Rumpfbeugen, Spreizen und Auslagetritt in widergleicher Ausführung.**

Die Ersten üben:

1. Vorhochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Kniebeugwechsel; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Kniebeugwechsel; 5. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt!

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Kniebeugwechsel; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Kniebeugwechsel; 4. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) **Beugen, Stoßen, Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugen in widergleicher Ausführung.**

Die Ersten üben:

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts rückwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts

vorwärts; 4. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Beugen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Rückstrecken der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 5. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

f) Die Ersten 1 Schritt vorwärts — **marsch!** Umbilden der Kreislinie zur geraden Linie — **marsch!**

XXXIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

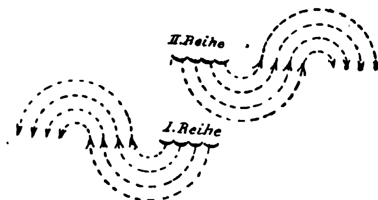
a) Antreten — **marsch!** Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Übungsraumes — **marsch!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Eintheilung der Reihen in erste und zweite.

b) Gegenschwenken widergleich im Wechsel mit Gehen im Kreuz.

1. Die ersten Reihen machen eine 1/2 Schwenkung rechts um den rechten Führer und sofort eine 1/2 Schwenkung links um den linken Führer und die zweiten Reihen gleichzeitig eine 1/2 Schwenkung links um den linken Führer und sofort eine 1/2 Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 8 Schritten (Fig. 43); 2. alle gehen 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts; 3. die Einzelnen der ersten Reihen eine 1/4 Drehung rechts und die der zweiten Reihen eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3.; 10. die ersten Reihen machen eine 1/2 Schwenkung links um den linken Führer und sofort eine 1/2 Schwenkung

rechts um den rechten Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $1/2$ Schwenkung rechts um den rechten Führer, dann eine $1/2$ Schwenkung links um den linken Führer mit 8 Schritten — marsch! (14×4 Zeiten.)

Fig. 43.



c) **Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!**

d) **Stoßen, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Grätschstellung, Hockstellung, Hüpfen.**

Vorbereitung: **Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!**

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Hochheben der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Seitsenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung (linker Fuß vorn); 5. Vorsenken der Arme und Tritt links nach innen; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.) Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) **Heben, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehung, Ausfall und Spreizen.**

1. Hüpfen mit einer $1/4$ Drehung links in die tiefe Hockstellung und Vorheben der Arme; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 4. wie bei 2.; 5. Vorstrecken beider Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Hüpfen mit einer $1/4$ Drehung rechts in den

Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten)

f) Beugen, Stoßen, Senken und Heben der Arme in Verbindung mit Drehungen, Knieheben und Bogenspreizen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen, ein 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Knieheben rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Seitsenken der Arme und Bogenspreizen rechts von hinten nach außen und vorn; 4. Hochheben der Arme und Bogenspreizen rechts von vorn nach außen und hinten; 5. Beugen der Arme und Knieheben rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links um!

XXXIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! — Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Nach und nach links nebenreihen der zweiten Paare neben die ersten mit je 4 Schritten — marsch! Stab rechts auf — übt! 1, 2.

b) Gegenschwenken der Paare nach außen.

Die Ersten Paare üben:

1. Eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten und 2 Tritte an Ort; 2. eine 1/4 Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. (Fig. 44.)

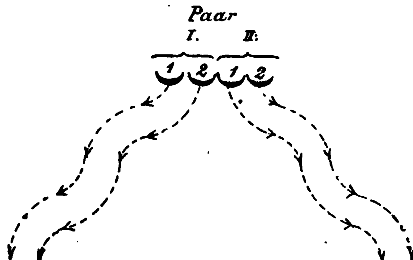
Die zweiten Paare üben gleichzeitig:

1. Eine 1/4 Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten und 2 Tritte an Ort; 2. eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. — marsch! (16 Zeiten.)

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab links hoch, rechts über links, nach rechts und umgekehrt in Verbindung mit Nachstellgang, Hockstellung, Ausfall.

Fig. 44.



1. Stab links hoch und Seittritt links; 2. Stab nach rechts, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab nach links und Ausfall links seitwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab vor, vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen, Schrittstellung, Spreizen und Grätschstellung.

1. Stab vor und Hüpfen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab vor den Schultern, Hüpfen und Rückspreizen links; 3. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab hinter den Schultern, hintenher und nach links rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Drehungen.

1. Stab hinter den Schultern, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab nach

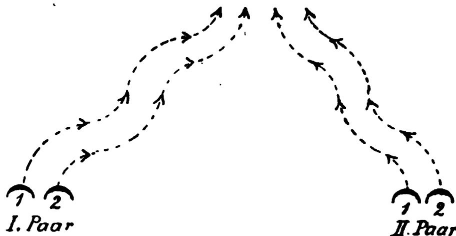
links rücklings und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Stab hintenher und eine ½ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 4. eine ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Stab nach links rücklings; 5. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt links rückwärts; 6. Stab vornher und eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Stab rechts auf — übt! 1, 2. Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Links kehrt — euch!

h) Die ersten Paare üben:

1. Eine ¼-Schwenkung rechts um den Zweiten mit 2 Schritten und gehen 2 Tritte an Ort; 2. eine ¼ Schwenkung links um den Ersten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. (Fig. 45.)

Fig. 45.



Die zweiten Paare üben gleichzeitig:

1. Eine ¼ Schwenkung links um den Ersten mit 2 Schritten, dann 2 Tritte an Ort; 2. eine ¼ Schwenkung rechts um den Zweiten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2 — marsch! (16 Zeiten.)

i) Links kehrt — euch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XXXV.

Ordnungs- und Freiübungen.

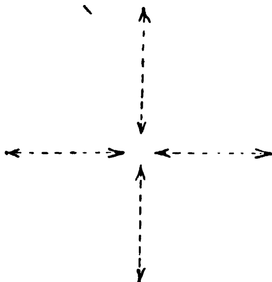
a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch!

b) 1/4 Windungen in Verbindung mit Drehungen.

1. Jede Reihe eine 1/4 Windung links mit 4 Schritten; 2. Alle machen eine 1/2 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. jede Reihe eine 1/4 Windung rechts mit 4 Schritten; 10. alle machen eine 1/2 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 10.; 13. wie bei 9.; 14. wie bei 10.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 10 — marsch! (16×4 Zeiten.) (Fig. 46.)

c) Oeffnen der Flankenreihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

Fig. 46.



d) Beugen, Stoßen, Senken und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Nachstellgang vor- und rückwärts.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vortritt links; 2. Hochstoß der Arme und Nachstelltritt rechts; 3. Vorsenken der Arme und Rücktritt links; 4. Ausbreiten der Arme und Nachstelltritt rechts; 5. Vorschwingen der Arme und Rücktritt links; 6. Hochheben der Arme und Nachstelltritt rechts; 7. Beugen der Arme und Vortritt links; 8. Strecken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 9.—16. Uebung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Spreizen und Beinschwingen.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seitspreizen links; 2. Vorstoßen der Arme, Vorspreizen links und Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hockstellung; 3. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Vorschwingen der Arme und des linken Beines mit Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hockstellung; 5. Beugen der Arme, Kniestrecken und Seitspreizen links; 6. Senken der Arme in den Abhang und in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Beugen, Stoßen in Verbindung mit Seittritt, Auslagetritt, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Seitheben der Arme und Seittritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme, Ausfall links seitwärts und Rumpfbeugen rechts seitwärts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Rumpfstrecken und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 5. Seitstoßen der Arme und Seittritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Flankenreihen zur Mitte — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

XXXVI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Heben, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Gehen vor- und rückwärts mit Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vortritt links; 2. Kreisen beider Arme von vorn nach unten und sofort erst den Außenkreis, dann den Innenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Ausfall rechts vorwärts; 3. Kreisen mit beiden Armen von vorn nach oben und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Nachstellgang seitwärts und Kniebeugen.

1. Seitheben beider Arme nach rechts und Seittritt links; 2. Kreisen beider Arme von außen nach unten, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Vorlingskreisen mit beiden Händen von außen nach unten, Kniestrecken und Seittritt links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Kreisen und Heben der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen rück- und vorwärts mit Ausfall.

1. Kreisen mit beiden Armen von unten nach links innen und sofort Weiterschwingen nach oben mit Rücktritt links; 2. Rücklingskreisen mit beiden Händen von oben nach rechts außen und Ausfall rechts rückwärts; 3. Vorlingskreisen beider Hände von oben nach außen rechts und Vortritt rechts; 4. Kreisen beider Arme von oben nach außen links und sofort Weiterschwingen nach links in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XXXVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) ¼ Schwenkungen und Gehen an und von Ort.

1. Jede Reihe macht eine ¼ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten; 2. Die Ersten und Zweiten gehen 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und abermals 4 Tritte an Ort; die Dritten und Vierten gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. jede Reihe macht eine ¼ Schwenkung links um den linken Führer mit 4 Schritten; 10. die Ersten und Zweiten

gehen 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort. Die Dritten und Vierten gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 10.; 13. wie bei 9.; 14. wie bei 10.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 10. — **marsch!** (48×4 Zeiten.)

c) Eine 1/4 Schwenkung rechts um den rechten Führer mit gleichzeitigen Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von 2 Armlängen — **marsch!** (8 Zeiten.)

Senken der Arme in den Abhang — senkt! Links — **um!**

d) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Spreizen, Knieheben und Beinschwingen.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Beugen der Arme und Knieheben rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — — **übt!** (12 Zeiten.)

e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Rumpfbeugen nnd Drehungen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fersen und Rückbeugen des Rumpfes; 4. eine 1/4 Drehung links auf beiden Fersen und Seitbeugen des Rumpfes links; 5. Beugen der Arme und Rumpfstrecken; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

f) Heben, Schwingen und Senken der Arme in Verbindung mit Grätschstellung, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Hochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen; 3. Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme;

4. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12 Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Rechts — um! Jede Reihe eine 1/4 Schwenkung links um den rechten Führer mit Schließen der Reihen rechts seitwärts mit 8 Schritten — marsch!

XXXVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

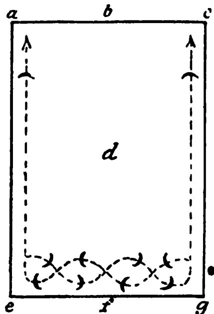
a) Antreten marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Uebungsraumes — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Einzelnen und der Paare mit Durchschlängeln und Durchziehen.

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die erste Rotte (die Ersten) im Umzuge rechts von b nach c, g und f und gleichzeitig die zweite Rotte (die Zweiten) im Umzuge links von b nach a, e und f (Fig. 47.)

2. Bei f erfolgt das Durchschlängeln in der Art, dass die geöffneten Rotten widergleich, d. h. in entgegengesetzter Richtung im Umzuge weiterziehen und beim Begegnen die Einzelnen im Halbkreise rechts und links im Wechsel an einander vorüberziehen. Um das Drängen zu verhüten, haben alle mit Ausnahme der Rottenführer solange an Ort zu gehen, bis der Rottenführer der anderen Rotte bei ihnen vorüber ist, worauf sie mit dem Vorwärtsgehen und Schlängeln beginnen. Der Führer der ersten geht bis a und der Führer der zweiten bis c im Umzuge. (Fig. 47.)

Fig. 47.



3. Die erste Rotte macht eine $^{3}/_{8}$ Windung rechts von a nach d und g und gleichzeitig die zweite Rotte eine $^{3}/_{8}$ Windung links von c nach d und e mit Durchziehen bei d in der Weise, daſs hinter jedem Ersten je ein Zweiter die erste Rotte durchschneidet. (Fig. 48.)

Fig. 48.

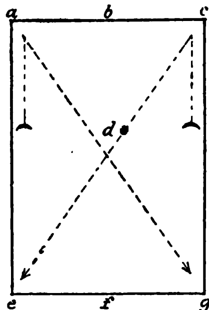


Fig. 49.

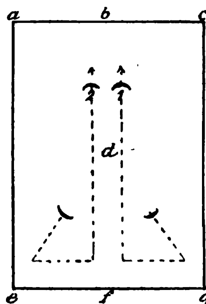
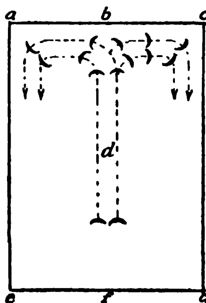


Fig. 50.



4. Die erste Rotte zieht von g nach f und die zweite Rotte von e nach f, dann durch die Mitte des Uebungsraumes von f nach d und b als Säule von Paaren. (Fig. 49.)

5. Bei b angekommen zieht ein Paar rechts, das andere Paar links im Umzuge. (Die im Umzuge rechts ziehenden Paare werden als erste Säule, die anderen als zweite Säule bezeichnet.) Die erste Säule zieht von b nach c, g bis f und gleichzeitig die zweite Säule von b nach a, e bis f (Fig. 50.)

6. Beide Säulen ziehen im Umzuge weiter mit Durchschlängeln durch die Abstände der Paare. Die erste Säule zieht von f nach e bis a und die zweite Säule von f nach g bis c.

7. Die erste Säule macht eine 3/8 Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Säule eine 3/8 Windung links von c nach d bis e mit Durchziehen bei d in der Weise, daß hinter jedem Paar der ersten Säule je ein Paar der zweiten Säule die erste Säule durchschneidet.

8. Die erste Säule zieht von g bis f und die zweite Säule von e bis f. Bei f reihen sich die Paare der Säulen neben als Säulen von Viererreihen und ziehen als solche von f nach d bis b, wo die erste Reihe an Ort geht und die anderen Reihen soweit vorwärts gehen, bis der Abstand von Reihe zu Reihe 4 Schritte beträgt und solange an Ort gehen, bis der Haltbefehl erfolgt.

c) **Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!**

d) **Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hockstellung, Schrittstellung und Ausfallstellung.**

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung 2. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 5. Seitsenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. wiedergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) **Kreuzen, Strecken, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Kreuzzwirbeln mit Schlußtritt und Kniebeugen.**

1. Seittritt links und Kreuzen der Arme vorlings; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine und Vorstrecken der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen; 4. Schlußtritt links, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorstoßen der Arme; 5. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 6.—10. Uebung 1.—5. widergleich — **übt!** (10 Zeiten.)

f) **Schließen der Reihen zur Mitte — marsch!**

g) **Abzug mit Durchschlängeln und Durchziehen.**

1. Eintheilung der Säule zu zwei Säulen so daß die von der Mitte rechts stehenden die erste Säule und die anderen die zweite

Säule von Paaren bilden, dann geht auf den Befehl: **marsch!** die erste Säule rechts im Umzuge und die zweite links im Umzuge bis f. (Fig. 51.)

2. Bei f Durchschlängeln durch die Abstände der entgegenziehende Säule, wobei die erste Säule von f nach e bis a und die zweite Säule von f nach g und c zieht. (Fig. 52.)

Fig. 51.

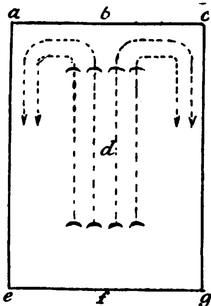


Fig. 52.

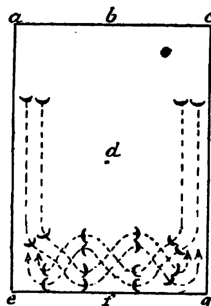


Fig. 53.

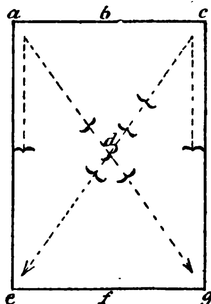
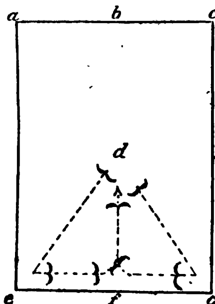


Fig. 54.



3. Die erste Säule macht eine $^3/_8$ Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Säule eine $^3/_8$ Windung links von c nach d und e mit Durchziehen bei d. (Fig. 53.)

4. Die erste Säule zieht von g nach f, dann durch die Mitte des Uebungsraumes von f nach d bis b. Die zweite Säule zieht gleichzeitig von e nach f. Bei f reiht sich je ein Paar der Säule hinter ein Paar der ersten Säule zu Paaren. (Fig. 54.)

Fig. 55.

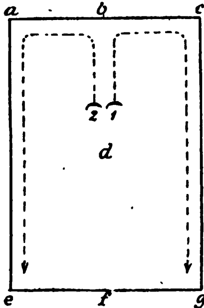


Fig. 56.

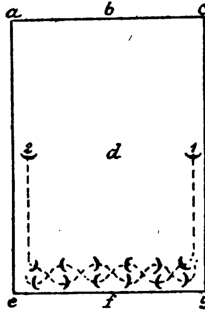


Fig. 57.

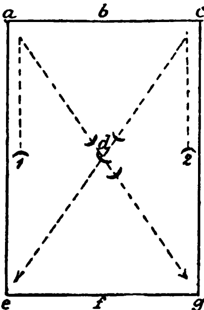
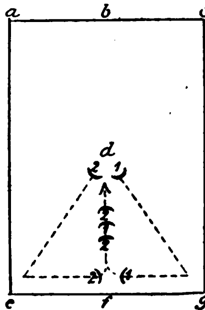


Fig. 58.



5. Bei b angekommen geht die erste Rotte im Umzuge rechts von b nach c bis g und die zweite Rotte im Umzuge links von b nach a bis e. (Fig. 55.)

6. Die erste Rotte zieht von g nach f, e und a und die zweite Rotte von e nach f, g bis c mit Durchschlängeln durch die Abstände der entgegenziehenden Rotte. (Fig. 56.)

9. Die erste Rotte macht eine $^3/_8$ Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Rotte eine $^3/_8$ Windung links von c nach d bis e mit Durchziehen bei d. (Fig 57.)

7. Die erste Rotte zieht von g nach f, dann von f durch die Mitte des Uebungsraumes nach d bis b und die zweite Rotte von e bis f, wo die Einzelnen zur Flankenreihe sich einreihen (Fig. 58.)

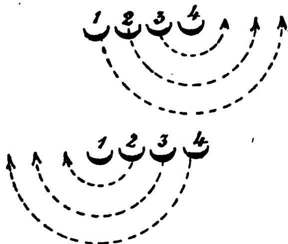
XXXIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilen der Reihen als erste und zweite. Stab rechts auf — übt!

b) Reihungen mit Kreisen widergleich und Wechsel mit Drehungen und Gehen vorwärts.

Fig. 59.



1. Die ersten Reihen reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig die zweiten Reihen mit links Kreisen links neben den Vierten mit 8 Schritten (Fig. 59.)

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die einzelnen der ersten Reihen machen eine $^1/_4$ Drehung links und die anderen eine $^1/_4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

4. Alle gehen 8 Schritte vorwärts.

5. Jeder Einzelne macht eine $^1/_2$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

6. Wie bei 4.
7. Wie bei 3.

8. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten und gleichzeitig die Einzelnen der zweiten Reihen mit links Kreisen links neben den Ersten mit 8 Schritten.

9. Wie bei 2.
10. Wie bei 3.
11. Wie bei 4.
12. Wie bei 5.
13. Wie bei 4.
14. Wie bei 3.

15. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit links Kreisen links neben den Vierten und die der zweiten Reihen mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten mit 8 Schritten.

16. Wie bei 2.
17. Wie bei 3.
18. Wie bei 4.
19. Wie bei 5.
20. Wie bei 4.
21. Wie bei 3.

22. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit links Kreisen links neben den Ersten und die der zweiten Reihe mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten mit 8 Schritten.

23. wie bei 2.; 24. wie bei 3.; 25. wie bei 4.; 26. wie bei 5.; 27. wie bei 4.; 28. wie bei 3. — **marsch!** (160 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!** Stab vornher — **hebt!** 1, 2.

d) Stab hoch, nach rechts, links über rechts links und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen, Knieheben und Auslagestellung.

1. Stab nach rechts, Hüpfen und Seitspreizen links; 2. Stab hoch, Hüpfen und Knieheben links; 3. Stab links über rechts und Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) Stab rechts (links) vor, hinter den Schultern und hintenher in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts, Ausfall und Kniebeugen.

1. Stab rechts vor und Rücktritt links; 2. Stab hintenher und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab hinter den Schultern, Schlusstritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab hinterher und Ausfall links vorwärts; 5. Stab rechts vor und Vortritt rechts; 6. Stab vornher und Schlusstritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab vor, links hinten, nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor und eine $^1/_4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. wie bei 2.; 5. Stab vor und Vorschrittstellung links; 6. Stab vornher und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — fasst! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XL.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! 8 Schritte vorwärts — marsch! Abzählen zu Achterreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! (8 Zeiten.)

b) Schwenken der Reihen im Wechsel mit Umkreisen der Einzelnen.

1. Jede Reihe eine $^1/_4$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 8 Schritten.

2. Die Geradzähligen kreisen mit 8 Schritten rechts um die Ungeradzähligen (der Zweite um den Ersten, der Vierte um den Dritten, der Sechste um den Fünften und der Achte um den Siebenten.)

3. Wie bei 1.
4. Die Ungeradzähligen kreisen mit 8 Schritten links um die Geradzähligen.
5. Wie bei 1.
6. Wie bei 2.
7. Wie bei 1.
8. Wie bei 4.
9. Jede Reihe macht eine 1/4 Schwenkung links um den linken Führer mit 8 Schritten.
10. Wie bei 4.
11. Wie bei 9.
12. Wie bei 2.
13. Wie bei 9.
14. Wie bei 4.
15. Wie bei 9.
16. Wie bei 4 — **marsch!** (16×8 Zeiten.)

c) **Links — um! Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt!**

d) **Heben, Beugen und Hauen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.**

1. Hochheben der Arme und Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Kammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) **Beugen, Stoßen, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Rückspreizen, Seitgrätschstellung, 1/4 Drehung, Rumpf- und Kniebeugen.**

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 3. eine 1/4 Drehung rechts auf beiden Fersen, Kniebeugen rechts, Vorbeugen des Rumpfes, Hochheben und Tiefsenken der Arme; 4. Rumpf- und Kniestrecken, Hochheben und Seitsenken der Arme in Verbindung mit einer 1/4 Drehung links in die Seitgrätschstellung; 5. Beugen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Strecken

der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Heben, Ausbreiten, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Schrittstellung, Hockstellung, Auslagetritt.

1. Vorheben der Arme und sofort den Innenkreis mit der rechten Hand und den Außenkreis mit der linken Hand von vorn nach oben in Verbindung mit einer $^1/_4$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Kreisschwingen mit beiden Armen von außen nach unten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 4. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Vorschwingen der Arme und sofort Handkreisen wie bei 1., Kniestrecken und Vorschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $^1/_4$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Heben, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehung, Schrittstellung und Kniebeugwechsel.

1. Eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links und Vorhochheben der Arme; 2. Schwingen beider Arme von oben nach rechts, unten und links und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme von links nach oben und rechts und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Kniebeugwechsel; 4. Schwingen beider Arme von rechts nach oben und links und wieder Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Kniebeugwechsel; 5. Schwingen beider Arme von links nach unten und oben und Kniestrecken; 6. eine $^1/_2$ Drehung rechts

auf der rechten Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Schrittstellung, Hockstellung.

1. Schwingen der Arme von unten nach links und oben und sofort Rücklingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts in Verbindung mit einer $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links; 2. Seitsenken der Arme nach außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Rücklingskreis mit beiden Händen von außen nach unten; 4. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten; 5. Hochheben der Arme und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts, Kniestrecken und Rücktritt links; 6. Senken der Arme von oben nach links in den Abhang und eine $^1/_2$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f von VI.

XLII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantelholen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Eintheilung zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper in Linie bilden.

b) Windungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung.

1. Die ersten Reihen eine $^1/_4$ Windung links und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $^1/_4$ Windung rechts mit 4 Schritten. (Fig. 60.)

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die ersten Reihen reihen sich links neben die Ersten und die zweiten Reihen rechts neben die Ersten mit 4 Schritten. (Fig. 61.)

4. Die Einzelnen der ersten Reihen machen eine $^1/_4$ Drehung links und die der zweiten Reihen eine $^1/_4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

5. Wie bei 1.
6. Wie bei 2.
7. Wie bei 3. aber mit rechts Nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten.
8. Wie bei 4.

9.—16. Die ersten Reihen wie die zweiten und die zweiten wie die ersten Reihen bei 1.—8. — marsch! (16×4 Zeiten.)

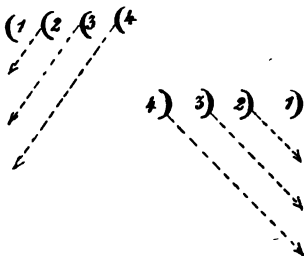
Fig. 60.

c) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

d) Beugen, Strecken, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Ausfall, Rumpfbeugen und Drehungen.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Seitstrecken der Arme, Rückschrittstellung rechts und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts mit einer $^1/_2$ Drehung links; 4. eine $^1/_2$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Rückschrittstellung rechts, Seitsenken der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 61.



e) **Heben, Ausbreiten und Kreisen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock-, Grätsch- und Kreuzschrittstellung.**

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach unten und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 4. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 5. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

f) **Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung und Aufknien.**

1. Vorhochheben der Arme, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen und Aufknien rechts mit Seitstoßen der Arme; 4. eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links mit Beugen der Arme zum Hochstoßen; 5. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

g) Rechts — **um!** Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!**

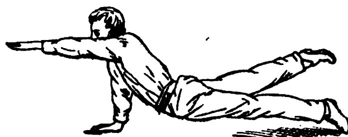
XLIII.

Ordnungs- und Freiübungen II. Ordnung.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 4 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten.) Richtet — **euch!**

b) **Armbeugen und -strecken im Schwebeliegestütz.**

Fig. 62.



Schwebeliegestütz.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Vorheben des linken Armes und Rückspreizen rechts (Fig. 62.); 3. Beugen des rechten Armes; 4. Strecken des rechten Armes; 5. in den Stütz auf beiden Händen und Füßen; 6. in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Stützhüpfen im Liegestütz.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Beugen des linken Armes rücklings; 3. Stützhüpfen auf der rechten Hand im ¼ Kreise nach rechts (Füße bleiben an Ort); 4. Stützhüpfen wie bei 3. aber im ¼ Kreise nach links; 5. Stütz auf beiden Händen; 6. in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Händeklappen im Liegestütz.

1. In den Liegestütz; 2.—5. je einmal Händeklappen; 6. in den Stand — übt! (6 Zeiten.)

e) Kehrschwung aus dem Liegestütz vorlings in denselben rücklings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Kehrschwung rechts in den Liegestütz rücklings; 3. Kehrschwung links rückwärts in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hocken aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings und umgekehrt.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Hocken vorwärts in den Liegestütz rücklings; 3. Hocken rückwärts in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt!

Rechts — um! Links nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — marsch! Eintheilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so dass je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden. Stab rechts auf — übt! 1, 2.

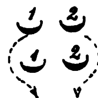
b) Reihungen der Paare außenvorüber, Gehen an Ort und Umkreisen in Verbindung.

1. Vorreihen der zweiten Paare außenvorüber vor die ersten Paare (Fig. 63.) mit 4 Schritten; die ersten Paare gehen 4 Tritte an Ort.

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die Ersten kreisen links um die Zweiten mit 8 Schritten.

Fig. 63.



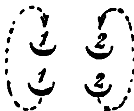
4. Vorreihen der ersten Paare außenvorüber vor die zweiten Paare mit 4 Schritten.

5. Wie bei 2.

6. Die Zweiten kreisen rechts um die Ersten mit 8 Schritten.

7. Hinterreihen der ersten Paare außenvorüber hinter die zweiten Paare (Fig. 64.) mit 8 Schritten.

Fig. 64.



8. Wie bei 2.

9. Wie bei 3.

10. Hinterreihen der zweiten Paare außenvorüber hinter die ersten Paare mit 8 Schritten.

11. Wie bei 2.

12. Wie bei 6 — marsch! (64 Zeiten.)

c) Oeffnen der ersten Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten und der zweiten Paare zu einem Abstande von 4 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab links vor, rechts hoch, nach links und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Seittritt, Kreuztritt, Auslagetritt und Ausfall.

1. Eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links und Stab links vor; 2. Stab rechts hoch und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab nach links und Aus-

fall links seitwärts; 4. Stab rechts hoch und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 5. Stab links vor und Seittritt rechts; 6. Stab vornher und Schlusstritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stab hoch, rechts über links, auf der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Drehungen, Hock-, Schritt- und Auslagestellung.

1. Hüpfen mit einer ¼ Drehung links in die tiefe Hockstellung und Stab rechts über links; 2. Stab hoch, Kniestrecken und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Hüpfen in die Auslagestellung rechts seitwärts; 4. Stab hoch und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 5. Stab rechts über links, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Hüpfen mit einer ¼ Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab hintenher, nach links, nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Bogenspreizen und Kniebeugen.

1. Stab hintenher, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Stab nach links und Vorspreizen links; 3. Stab nach rechts rücklings, Bogenspreizen links von vorn nach außen und hinten bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts; 4. Stab nach links, Bogenspreizen links von hinten nach außen und vorn und Kniestrecken rechts; 5. Stab hintenher und Rückschrittstellung links; 6. Stab vornher und eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XLV.

Ordnungs- und Freiübungen.

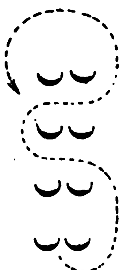
a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch!

b) **Aufzug mit Durchschlängeln.**

1. Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt die Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen. Erreicht das erste Paar die Grenze des Uebungsplatzes, so geht es an Ort und die übrigen Paare gehen soweit vorwärts, bis der Abstand von einem Paar zum andern 2 Schrittlängen beträgt und gehen dann ebenfalls an Ort.

2. Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln — **marsch!** geht das erste Paar mit links*) Kreisen hinter das zweite Paar, dann mit rechts Kreisen hinter das dritte Paar u. s. f. bis zum Ende der Säule, wo es noch 2 Schritte vorwärts geht, worauf das Paar mit links Kreisen wieder das Durchschlängeln beginnt (Fig. 65) bis es den Ausgangsort erreicht und an Ort geht. Die anderen Paare gehen, das Drängen zu verhüten, solange an Ort, bis das erste Paar bei ihnen vorüber ist, worauf sie mit Schlängeln bis zu der Stelle sich bewegen, wo das erste Paar geschwenkt hat, und sodann das Durchschlängeln fortsetzen.

Fig. 65.



3. Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare — **marsch!** (siehe Uebung 1.)

4. Durchschlängeln — **marsch!** Ausführung wie bei 2. Schließlich erfolgt der Haltbefehl.

c) **Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!**

d) **Beugen, Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Hockstellung, Ausfall widergleich.**

Die erste und dritte Rotte (Ersten und Dritten) üben:

1. Eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 3. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hock-

*) Sollte eine ungerade Anzahl von Paaren vorhanden sein, so muss das erste Paar mit rechts Kreisen das Durchschlängeln von neuem beginnen.

stellung; 4. Senken der Arme in den Abhang, Kniestrecken und eine ¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt!

Die zweite und vierte Rotte (Zweiten und Vierten) üben gleichzeitig:

1. Eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Rückheben beider Arme; 2. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Auslagetritt und Ausfall widergleich.

Die erste und dritte Rotte übt:

1. Eine ¼ Drehung links auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts, Beugen des linken Armes über den Kopf und Rückheben des rechten Armes; 2. Seitstrecken des linken Armes, Seitheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie bei 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine ¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich.

Die zweite und vierte Rotte übt gleichzeitig:

1. Eine ¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Beugen des linken Armes über den Kopf, Rückheben des rechten Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitstrecken des linken Armes, Seitheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine ¼ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3.

g) Abzug mit Durchschlängeln.

1. Auf den Befehl: marsch! Durchschlängeln durch die Abstände der Säule wie bei b) 3., und nach dem einmaligen Durchschlängeln Weiterzug bis zur Grenze des Uebungsraumes, wo sich die Säulen von Viererreihen in 2 Säulen theilt und dieselben

widergleiche Umzüge ausführen. Beim Beginne in der Umzugsbahn reihen sich die Dritten und Vierten je hinter die Ersten und Zweiten und ziehen mit einem Abstande von 2 Schritten vom Vorgereihten durch die Mitte des Turnraumes.

2. Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln — marsch! erfolgt das Durchschlängeln wie bei b) 2. mit der Abänderung, dass, wenn die Paare das einmalige Durchschlängeln gemacht haben, dieselben vorwärts gehen bis zur Grenze des Uebungsraumes, sich dort theilen und widergleiche Umzüge ausführen und beim Begegnen sich zu einer Flankenlinie einreihen und durch die Mitte des Uebungsraumes ziehen und sich links herstellen.

XLVI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

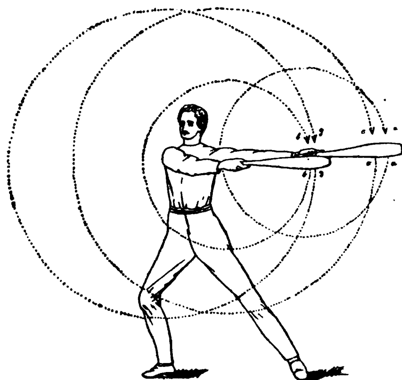
b) **Heben, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Handkreisen, Vortritt, Rücktritt und Ausfall.**

1. Eine $^1/_2$Drehung links auf der linken Fußspitze, Vortritt rechts, Vorheben der Arme und sofort den Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten; 2. Seitschwingen beider Arme nach links und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach unten und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten mit Ausfall rechts seitwärts (Fig. 66); 4. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach oben und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben und Rücktritt rechts; 5. Vorschwingen beider Arme und Vortritt rechts; 6. Innenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Senken der Arme in den Abhang mit einer $^1/_2$Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) **Heben, Ausbreiten, Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Handkreisen, Knieheben, Spreizen und Beinschwingen.**

1. Eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze, Knieheben rechts, Seitheben der Arme und Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben; 2. Vorschwingen der Arme, sofort Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach oben und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Kreisschwingen mit beiden Armen von vorn nach unten mit Außenkreis mit beiden Händen von oben nach vorn in der Hochhebhalte und Vorschwingen des rechten

Fig. 66.



Kreisschwingen beider Arme von links außen nach unten und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten mit Ausfall rechts seitwärts.

Beines; 4. Kreisschwingen mit beiden Armen von hinten nach oben mit Außenkreis mit beiden Händen von oben nach hinten und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts; 6. Rücklingskreis mit beiden Händen von außen nach unten, Senken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Schrittstellung und Drehungen.

1. Vorhochheben der Arme, sofort Rücklingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts und Rückschrittstellung rechts; 2. Seitsenken der Arme, sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Kniestrecken, eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Kreisschwingen der Arme von außen nach unten; 5. Hochheben der Arme sonst wie bei 1.; 6. Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f von VI.

XLVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) 1/1 Schwenkungen um die Mitte, Gehen an und von Ort und Drehungen.

1. Jede Reihe eine 1/4 Schwenkung rechts um die Mitte mit 4 Schritten.

2. Die Ersten und Zweiten machen eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

3. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

4. Die Ersten und Vierten machen eine 1/2 Drehung links mit 4 Tritten an Ort und die andern gehen 4 Tritte an Ort.

5. Die Zweiten und Dritten machen eine 1/2 Drehung links mit 4 Tritten an Ort, die andern gehen 4 Tritte an Ort.

6. Wie bei 3.

7. Die Ersten und Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts, die andern eine 1/4 Drehung links.

8. Wie bei 1.

9. Die Ersten und Zweiten 4 Schritte vorwärts, die andern 4 Schritte rückwärts.

10. Die Ersten und Zweiten, ebenso die Dritten und Vierten drehen sich mit 4 Tritten an Ort zur Gegenstellung. (Fig. 67.)

11. Die Ersten und Dritten machen mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_4$ Drehung links und die andern eine $^1/_4$ Drehung rechts.

12. Alle gehen 4 Schritte rückwärts, dann 4 Tritte an Ort.

13. Wie bei 1.

14. Wie bei 2.

15. Wie bei 3.

16. Wie bei 4.

17. Wie bei 5.

18. Wie bei 3.

19. Wie bei 7.

20. Wie bei 1.

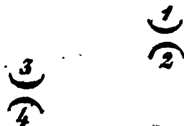
21. Wie bei 9.

22. Wie bei 10.

23. Wie bei 11.

24. Wie bei 12. — marsch! (26×4 Zeiten.)

Fig. 67.



c) **Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch!**

d) **Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen, Drehungen und Beinstrecken.**

1. Seithochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine $^1/_2$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Seitstoßen der Arme und Rückstrecken des rechten Beines; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und tiefe Hockstellung auf beiden Füßen; 5. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken, eine $^1/_2$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich übt! (12 Zeiten.)

e) **Heben, Schwingen, Kreisen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Beinschwingen.**

1. Seitheben der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 2. Schwingen der Arme von außen nach vorn und innen (rechter Arm oben) mit Hüpfen und Seitspreizen links; 3. Kreisschwingen beider Arme von innen nach unten, Hüpfen und Beinschwingen links nach innen vorlings; 4. Kreisschwingen beider Arme von innen nach oben, Hüpfen und Beinschwingen links von innen nach außen; 5. Schwingen der Arme nach vorn und außen (Ausbreiten) Hüpfen und Vorspeizen links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Ausbreiten, Senken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Aufknien und Rumpfbeugen.

1. Vorheben der Arme, eine ¼ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 4. Seitsenken der Arme und Rumpfstrecken; 5. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine ¼ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

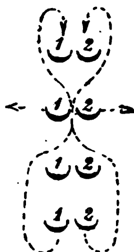
a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Aufzug mit Durchschlängeln in getheilter Ordnung.

1. Auf den Befehl: marsch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen.

2. Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln in getheilter Ordnung — marsch! beginnt der Erste des ersten Paares mit rechts Kreisen und der Zweite mit links Kreisen das Durchschlängeln (Fig. 68). Sonstige Ausführung wie bei XLV., 2.

Fig. 68.



3. Nach dem Durchschlängeln erfolgt der Befehl: Bildung einer Säul von Viererreihen — marsch!

4. Durchschlängeln in getheilter Ordnung — marsch! worauf die zwei rechts Befindlichen mit rechts Kreisen und die zwei links Befindlichen mit links Kreisen hinter die zweite Reihe gehen, dann durch die sich öffnende dritte Reihe geschlossen ziehen u. s. f. weitere Ausführung wie bei XLV. 2. Nach Vollendung des Durchschlängelns ist der Haltbefehl zu geben.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Senken, Beugen, Stoßen, Strecken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Hüpfen, Hock-, Schritt, Auslage und Ausfall in widergleicher Ausführung.

Die erste und die dritte Rotte (Ersten und Dritten) üben:

1. Hüpfen mit einer 1/4 Drehung links in die tiefe Hockstellung und Seitheben der Arme; 2. Hüpfen mit Kniestrecken in die Kreuzschrittstellung rechts über links und Hochheben der Arme; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts rückwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 5. Seitsenken der Arme und Hüpfen mit einer 1/4 Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die zweite und dritte Rotte (Zweiten und Vierten) üben gleichzeitig:

1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagetritt rechts vorwärts, Beugen des rechten Armes zum Tiefristhieb und Beugen des linken Armes rücklings; 2. Rückstrecken beider Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Kreisschwingen beider

Arme von hinten nach unten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Kreisschwingen mit beiden Armen von hinten nach oben und Ausfall rechts rückwärts; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung links auf der linken Fußspitze in Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) Die erste und dritte Rotte wie die zweite und vierte, die zweite und vierte Rotte wie die erste und dritte bei b) — **übt!** (12 Zeiten.)

f) Abzug mit Durchschlängeln in getheilter Ordnung.

1. Auf den Befehl: **marsch!** Durchschlängeln wie bei b) 4. mit der Abänderung, dass die Viererreihen nach dem einmaligen Durchschlängeln bis zur Grenze des Uebungsraumes vorwärts gehen.

2. Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge — **marsch!** Die Säule theilt sich in 2 Säulen von Paaren wovon die links befindlichen (erste Säule) links und die anderen (zweite Säule von Paaren) rechts im Umzuge zieht und beim Begegnen mit Ziehen durch die Mitte des Turnraumes je ein Paar der zweiten Säule hinter eines der ersten Säule sich einreiht.

3. Durchschlängeln in getheilter Ordnung — **marsch!** Ausführung wie bei 2. mit der Abänderung, dass die Paare nach dem Durchschlängeln bis zur Grenze des Uebungsplatzes vorwärts gehen.

4. Bildung einer Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Paare — **marsch!** Die rechts befindlichen (Zweiten) gehen rechts im Umzuge, die andern (Ersten) links im Umzuge, bei Begegnen in der Umzugsbahn ziehen alle durch die Mitte des Uebungsraumes mit Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten.

g) Alle ziehen im Umzuge links bis auf den Sammelplatz, wo **Links — Herstellen!** befohlen wird.

XLIX.

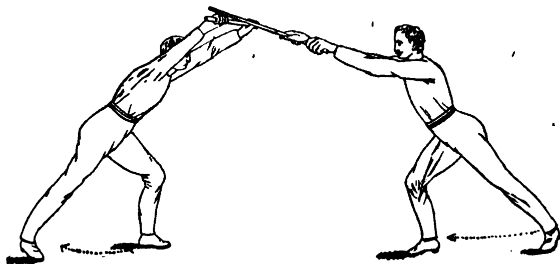
Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen

— zählt! Rechts um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Schließen der Säule vorwärts bis zu einem Abstande von 2 Schritten von Reihe zu Reihe — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Links — um! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so daſs je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Widergleiche Uebungen mit Hieben und Deckungen.

Fig. 69 (a und b).



69 b.
Stab hoch, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts.

69 a.
Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts.

Die ersten Reihen üben:

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab zum Hieb, eine $^1/_4$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Speichhieb (der Hieb erfolgt von oben nach vorn auf den Stab des Gegners) und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 69 a); 4. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 5. eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine und Stab nach rechts rücklings; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die zweiten Reihen üben gleichzeitig:

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab hintenher, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hoch (als Deckung des Speichhiebes) mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 69 b); 4. Stab hintenher, Rumpfstrecken und Ausfall rechts vorwärts; 5. eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze, Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

c) Wie unter b), nur wechseln die Reihen die Thätigkeiten d. h. die ersten Reihen führen die Uebung der zweiten Reihe aus und umgekehrt.

d) Stab vor, zum Hieb, links hinten und vornher in Verbindung mit Drehungen, Hockstellung, Auslagetritt, Ausfall und Rumpfbeugen im Wechsel

Die ersten Reihen üben:

1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab zum Hieb, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Ellhieb und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab zum Hieb; 5. Stab vor, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die zweiten Reihen üben gleichzeitig:

1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab nach links hinten, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab vornher (Deckung des Ellhiebes), mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 5. Stab vor, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten.)

e) Wie bei d) nur wechseln die Reihen die Thätigkeiten — **übt!** (12 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — **faßt!** Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Gehen der Säule im Umzuge links — **marsch!** Nach und nach Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch**

L.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je 6—8 Paare einen Reihenkörper bilden. Jeder Reihenkörper eine 1/4 Windung links — marsch! Nach Vollendung der Windung wird Halt! befohlen.

b) Kleine Kette im Wechsel mit Gehen im Viereck.

1. Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links und die Zweiten eine 1/4 Drehung rechts in die Gegenstellung.
2. Die Gegner machen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten.
3. Die Ersten machen eine 1/4 Drehung rechts und die Zweiten eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort.
4. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.
5. Wie bei 3.
6. Wie bei 4.
7. Wie bei 3.
8. Wie bei 4.
6. Wie bei 3.
10. Wie bei 4.
11. Die Gegner machen die kleine Kette links mit 4 Schritten.
12. Die Ersten machen eine 1/4 Drehung links und die Zweiten eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.
13. Wie bei 4.
14. Wie bei 12.
15. Wie bei 4.
16. Wie bei 12.
17. Wie bei 4.
18. Wie bei 12.
19. Wie bei 4.
20. Die Ersten machen eine 1/4 Drehung rechts und die Zweiten und 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort — marsch! 20×4 Zeiten.)

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Schwingen, Ausbreiten, Kreisen, Beugen, Strecken und Stoßen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Spreizen, Schrittstellung, Auslagetritt und Ausfall.

Die Ersten üben:

1. Eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze, Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Schwingen des rechten Armes von vorn nach unten, hinten und oben und Ausfall rechts rückwärts; 4. Schwingen des rechten Armes von oben nach hinten, unten und vorn und Kreuzschrittstellung rechts; 5. Beugen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Hochheben der Arme, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Vorstrecken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Wie bei d) nur wechseln die Ersten und Zweiten die Thätigkeiten — übt! (12 Zeiten.)

f) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Links kehrt — euch! Jede Säule eine 1/4 Windung rechts — marsch! Nach dem Haltbefehl wird befohlen: Links kehrt — euch! Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links — um!

LI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

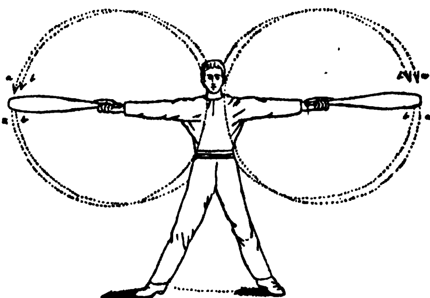
a) Uebung a) und b) von VI.

b) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Kniebeugen, Vor- und Rücktritt.

1. Vorheben der Arme, sofort den Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Vortritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach unten und in der Hochhebhalte Außenkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn vor dem Weiterschwingen und Vortritt rechts; 3. Kreisschwingen mit dem linken Arme und Handkreisen wie bei 2, Schlußtritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Kniestrecken, Rücktritt links, Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach oben und Handkreisen rechts in der Hochhebhalte von oben nach hinten vor dem Weiterschwingen; 5. Armkreisen und Handkreisen mit dem linken Arm und der linken Hand wie bei 4. mit Rücktritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen seitwärts hin und her und Kreuzen.

Fig. 70.



Seitheben der Arme, Vorlings- und Rücklingskreis der Hände von außen nach unten und Seittritt links.

1. Seitheben der Arme nach außen und Vorlings- und Rücklingskreis der Hände von außen nach unten und Seittritt links (Fig. 70.); 2. Kreisschwingen des rechten Armes von außen nach unten und Rücklingskreis mit der rechten Hand von oben nach rechts in der Hochhebhalte vor dem Weiterschwingen und Kreuztritt rechts

vor dem Standbeine; 3. wie bei 2. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Seittritt links; 4. Kreisschwingen des rechten Armes von außen nach oben und Vorlingskreis mit beiden Händen in der Seithebhalte nach links vor dem Weiterschwingen des rechten Armes und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Armkreisen und Handkreisen wie bei 4. aber mit dem linken Arm und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen rück- und vorwärts.

1. Hochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes, Außenkreis mit der rechten Hand von unten nach hinten im Abhang und Außenkreis mit der rechten Hand von hinten nach oben in der Rückhebhalte vor dem Weiterschwingen und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen und Handkreisen wie bei 2. mit dem linken Arm und der linken Hand und Rücktritt links; 4. Kreisschwingen mit dem rechten Arm von oben nach hinten und Außenkreis mit der rechten Hand von hinten nach unten in der Rückhebhalte und Außenkreis mit der rechten Hand von unten nach vorn im Abhange vor dem Weiterschwingen und Vortritt rechts; 5. Armkreisen und Handkreisen wie bei 4. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Vortritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f von VI.

LII.

Ordnungs-, Stab- und Hantelübungen.

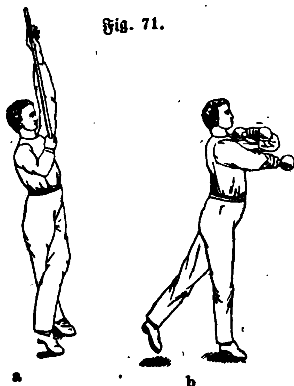
a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Die Ersten und Dritten Stäbe, die Zweiten und Vierten Hantel holen — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3 Richtet — euch! Die Ersten und Dritten Stab vornher — übt! 1, 2.

Die Ersten und Dritten üben:

b) Stab nach rechts rücklings, links hoch, rechts über links in Verbindung mit Hüpfen, Drehen, Ausfall, Schritt- und Auslagestellung.

1. Stab nach rechts rücklings und Auslagestellung links seitwärts; 2. Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine (Fig. 71 a); 3. Stab rechts über links, eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen

Fig. 71.



a — Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine. (Uebung für die Ersten u. Dritten einer jeden Reihe.)

b — Kreuzhalte der Arme links über rechts und Rückspreizen links. (Uebung für die Zweiten u. Vierten einer jeden Reihe.)

bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab links hoch, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen mit Strecken der Knie in die Kreuzschrittstellung; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

c) **Heben, Senken, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Spreizen und Ausfall.**

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Schwingen der Arme nach vorn und innen in die Kreuzhalte links über rechts und Rückspreizen links (Fig. 71 b); 3. Kreisschwingen beider Arme von innen nach außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Kreisschwingen beider Arme von innen nach oben, Kniestrecken und Rückspreizen links; 5. Schwingen der Arme nach vorn und außen (Ausbreiten) und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Die Ersten und Dritten üben:

d) **Stab links hinten, rechts vorn und hoch in Verbindung mit Drehungen, Hüpfen, Hockstellung, Auslage- und Grätschstellung.**

1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab links hinten; 2. Stab rechts vor, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Stab rechts vorn, Hüpfen in den Stand und Beugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Stab links hinten und Auslagestellung links rückwärts; 6. Stab vornher und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

e) **Heben, Senken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Ausfall und Rumpfbeugen.**

1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Rückschrittstellung rechts und Vorheben der Arme; 2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Tiefsenken der Arme und Vorbeugen des Rumpfes; 4. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 5. Vorsenken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Die **Ersten** und **Dritten** Stab zum Tragen — **faßt!** Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe und Hantel ablegen — **marsch!**

LIII.

Ordnungs-, Keulen- und Stabübungen.

a) Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Die **Ersten** und **Dritten Keulen**, die **Zweiten** und **Vierten Stäbe** holen — **marsch!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — **marsch!** Richtet — **euch!**

Die Ersten und Dritten üben:

b) Heben, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handbeugen, Handstrecken, Drehungen, Schritt-Auslagestellung und Ausfall.

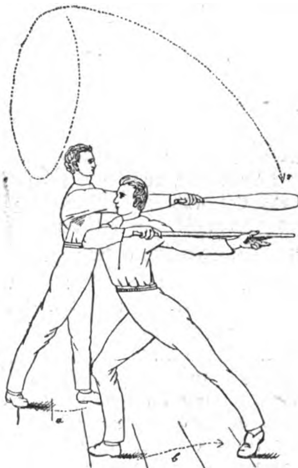
1. Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn mit Außenkreis der rechten Hand von oben nach vorn in der Hochhebhalte vor dem Weiterschwingen, Vorheben des rechten Armes, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückschrittstellung rechts (Fig. 72 a); 2. Hochheben beider Arme und sofort Rücktiefsenken der Keulen durch Handbeugen und Ausfall rechts vorwärts; 3. Hochheben der Keulen und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 4. Rücktiefsenken der Keulen und Ausfall rechts vorwärts; 5. Hochheben der Keulen, sofort Vorsenken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

c) Stab rechts hinten, zum Hieb und Hieb in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung und Ausfall.

1. Eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab nach links (Fig. 72 b) hinten; 2. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 3. Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 6. Stab vornher und eine $^1/_4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 72 (a u. b.)



a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn mit Außenkreis der rechten Hand von oben nach vorn in der Hochhebhalte vor dem Weiterschwingen, Vorheben des rechten Armes, eine $^1/_4$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückschrittstellung rechts. (Uebung für die Ersten und Dritten einer jeden Reihe.)

b) Eine $^1/_4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab nach links hinten. (Uebung für die Zweiten und Vierten einer jeden Reihe.)

Die Ersten und Dritten üben:

d) Heben, Senken, Beugen, Strecken, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung, Ausfall und Hockstellung.

1. Eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts, Vorheben des linken Armes, Kreisschwingen des rechten Armes von unten nach vorn und sofort Vorhochschwingen; 2. Beugen des rechten Armes zum Risthieb (die rechte Hand befindet sich über der linken Schulter, die Keule ist wagrecht nach hinten gerichtet), Rücksenken des linken Armes (d. i. bis zur Schulterhöhe) und Auslagestellung rechts rückwärts; 3. Risthieb mit dem rechten Arme, Schwingen des linken Armes in die Seithebhalte, eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze mit Schlußstritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze mit Kniestrecken, Auslagestellung rechts rückwärts, Beugen des rechten Armes zum Risthieb und Rückschwingen des linken Armes; 5. Hochstrecken des rechten Armes, Hochheben des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 1.—6. Uebung 7.—12. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

e) Stab zum Stoß und Stoßen in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab zum Stoß rechts, eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Schrägvorhochstoßen des Stabes und Ausfall rechts vorwärts; 3. eine 1/2 Drehung auf beiden Fußspitzen und Stab zum Stoß rechts; 4. Schrägvorhochstoßen des Stabes und Ausfall rechts vorwärts; 5. eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen und Stab zum Stoß rechts; 6. Stab vornher und eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — **übt!** (12 Zeiten).

f) Die **Zweiten** und **Vierten** Stab zum Tragen — **faßt!** 1, 2. Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe und Keulen ablegen — **marsch!**

II. Abschnitt.

Das Turnen zerfällt in Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.

A. Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche erster und zweiter Ordnung.

A. Freiübungen erster Ordnung.

Dieselben zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes und in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

I. Thätigkeiten des Leibes.

Thätigkeiten der Arme.*)

Armhauen: Tiefkammhieb XV c**), Kurzhauen XV f.

II. Uebungen im Drehen.

1. Schrittzwirbeln X k; 2. Kreuzzwirbeln X l.

B. Freiübungen zweiter Ordnung.

Zu denselben gehören: Kopf-, Genick-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

Liegestütz.

1. Schwebeliegestütz XLIII b; 2. Liegestütz und Stützhüpfen, Händeklappen, Kehrschwung und Hocke in demselben XLIII c, d, e und f.

B. Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in die Uebungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Uebungen und in die Uebungen des Reigens.

---

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
und „ II. „ „ II. „

**) Die römischen Ziffern bedeuten die Uebungsfolgen und die lateinischen Buchstaben die einzelnen Uebungen in den betreffenden Uebungsfolgen.

I. Uebungen der Reihe.*)

a) Oeffnen der Reihen.

Seitwärts 1 durch Vorwärtsgehen zu einem Abstande von 2 Schritten XIX c und i.

b) Reihungen in der Viererreihe.

1. Neben hintere Führer in Verbindung mit $^1/_4$ Drehungen I b; 2. neben Mittlere in Verbindung mit Gehen und Drehen III b; 3. mit Kreisen in getheilter Ordnung V b; 4. im Vierecke durch Hinterreihen VII b; 5. im Vierecke durch Vorreihen XII b; 6. Nebenreihen mit Ausweichen XIX b; 7. Vorreihen mit Ausweichen XIX k; 8. Hinterreihen mit Ausweichen XXIV b; 9. nach außen mit Kreisen und Gehen im Viereck XXVII b; 10. nach innen XXVII h; 11. mit Kreisen im Wechsel XXXII b; 12. mit Kreisen widergleich XXXIX b.

c) Windungen in der Viererreihe.

$^1/_4$ Windungen in Verbindung mit Drehungen XXXV b.

d) Schwenkungen in der Viererreihe (in Paaren.)

1. Im Viereck XVII b; 2. im Kreuz XXII b; 3. Gegenschwenken widergleich XXXIII b; 4. Gegenschwenken der Paare nach außen XXXIV b; 5. $^1/_4$ Schwenkungen in Verbindung mit Gehen an und von Art. XXXVII b; 6. im Wechsel mit Kreisen der Einzelnen XL b; 7. um die Mitte in Verbindung mit Gehen und Drehen XLVII b.

II. Uebungen des Reihenkörpers.

a) Bilden des Reihenkörpers.

Bilden einer Säule von Schrägreihen II b und IV b.

b) Umbilden des Reihenkörpers.

Umbilden einer geraden Stirnlinie zur Kreislinie XIII b und umgekehrt.

c) Oeffnen des Reihenkörpers.

1. Mit Schwenken IX a; 2. Oeffnen der Kreislinie XIII d.

III. Uebungen des Reihenkörpergefüges.

1. Schwenkungen der Reihenkörper XX b; 2. Umbilden der Kreissäule durch Schwenken XXIII c und f; 3. Reihungen der

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
II. " " II. "

Reihenkörper XXV b; 4. Bildung der Kreissäule durch 1/4 Windungen und Schwenkstern XXVIII b und c; 5. widergleiche Schwenkungen XXX b; 6. Windungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung XLII b; 7. Reihungen der Paare außen vorüber in Verbindung mit Gehen und Umkreisen XLIV b.

IV. Reigenartige Uebungen.

1. Mühle VIII b, c und d; 2. Aufzug X b; 3. Schwenkstern XIII c; 4. Kette a) im Oval XV b, b) im Kreise XVIII b, c) im Wechsel mit Gehen im Viereck L b; 5. Aufzug mit Durchschlängeln XXXVIII b und XLVIII b; 6. Kleine Kette im Wechsel mit Gehen im Viereck L b.

C. Die Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen **mit Geräthen** und in solche **an Geräthen.**

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Geren, Discus u. s. w.

I. Hantelübungen.

Diese Uebungen werden wie die Freiübungen als **einfache** oder als **zusammengesetzte Armthätigkeiten** ausgeführt. Sie werden ferner mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen in Verbindung gebracht.

II. Stabübungen.*)

1. Stab heben zum Hieb XIV b; 2. Speichhieb XIV d; 3. Kammhieb XIV f; 4. Risthieb XIV g; 5. Ellhieb XIV h; 6. Stabstoßen XXIV e; 7. Hochkamm-, Hochrist-, Tiefkamm-, Tiefristhieb XXIX b, d, f und h.

III. Keulenübungen.

Die im III. Abschnitte der I. Stufe und im II. Abschnitte der II. Stufe mit **einer Keule** ausgeführten Uebungen auch mit 2 Keulen.

---

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
und „ II. „ „ II. „

Inhaltsverzeichnis.

K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

Handbuch für Vorturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen

in Turnvereinen u. in den oberen Classen der Mittelschulen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

IV. Stufe.

Mit 68 Figuren.

Wien 1892.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margarethenplatz 2.

I. Abschnitt.

Uebungsfolgen der vierten Stufe.

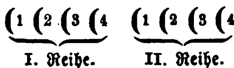
I.

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Gehen im Viereck widergleich im Wechsel mit Freiübungen.

Zur Ausführung sind mindestens 2 Flanken-Viererreihen in Linienaufstellung (Fig. 1) erforderlich.

Fig. 1.



Vorbereitung: Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

Werden mehrere Linien nebeneinander gestellt, so hat der Abstand von Linie zur Linie 8 Schritte zu betragen.

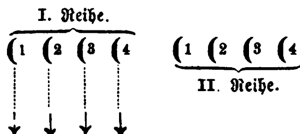
Anmerkung. Die Ausführung der Freiübungen hat hier in 16 Zeiten in der Weise zu erfolgen; dass auf die ungeraden Zahlen die Thätigkeit, und auf die geraden die Pause fällt. Es ist demnach zu befehlen: Uebt! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

I. Theil.

Die erste Reihe übt:

a) 1. Eine $1/4$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 2. vier gewöhnliche Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2 (Fig. 2).

Fig. 2.



Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) 1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Ausfall links seitwärts; 2. Seitstoßen der Arme und Kniebeugwechsel; 3. Beugen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5—8. Uebung 1—4 widergleich. 16 Zeiten.

Die erste Reihe übt:

b) Die Uebungen der zweiten Reihe unter a).

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

b) 1. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts; 2. eine $1/4$ Drehung rechts der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2. 16 Zeiten.

Die erste Reihe übt:

c) 1. Eine $1/4$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 2. vier gewöhnliche Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4 wie bei 2.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

c) 1. Seitheben der Arme und Seitschrittstellung links: 2. Kreuzen der Arme rücklings und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Seitschrittstellung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich. 16 Zeiten.

Die erste Reihe übt:

d) Die Uebungen der zweiten Reihe unter c).

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

d) 1. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts; 2. eine $1/4$ Drehung rechts der Einzelnen mit vier Tritten an Ort; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2 — übt!

16 Zeiten

Zusammen 64 Zeiten

II. Theil.

Die erste Reihe übt:

a) 1. Eine $1/4$ Drehung rechts der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 2. vier Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) 1. Eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung in Verbindung mit Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine $1/4$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich.

16 Zeiten

Die erste Reihe übt:

b) Die Uebungen der zweiten Reihe unter a) im II. Theile.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

b) 1. Vier Schritte vorwärts; 2. eine $1/4$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2.

16 Zeiten

Die erste Reihe übt:

c) 1. Eine 1/4 Drehung rechts der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 2. vier Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

c) 1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Hochstoßen der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen uud Senken in den Sohlenstand; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich.
16 Zeiten

Die erste Reihe übt:

d) Die Uebungen der zweiten Reihe unter c) im II. Theile.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

d) 1. Vier Schritte vorwärts; 2. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2 — übt! 16 Zeiten

Zusammen 64 Zeiten

II.

Ordnungs- und Hantelübungen.

Inhalt: Reihungen, Drehungen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Hantelübungen.

Zur Ausführung der nachstehenden Uebungen ist mindestens eine Linie von zwei Flankenvierreihen erforderlich (Fig. 3).

Fig. 3.

I. Reihe. II. Reihe.

(1 (2 (3 (4 (1 (2 (3 (4

Flankenlinie.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so daß je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

I. Theil.

Die erste Reihe übt:

a) Die Einzelnen gehen 8 Tritte an Ort.

Fig. 4.

(1 (2 (3 (4 .....

(1 (2 (3 (4

b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_4$ Drehung rechts (Fig. 5).

c) 1. Vorhochheben der Arme und Ausfall links vorwärts;*) 2. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 3. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme und Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich.

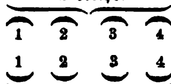
Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) Die zweite Reihe reiht sich mit 8 (kurzen) Schritten links neben die erste Reihe (Fig. 4). 8 Zeiten

b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_4$ Drehung links (Fig. 5). 4 Zeiten

c) 1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Ausfall links vorwärts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich. 32 Zeiten

Fig. 5.



d) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

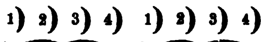
e) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_2$ Drehung links. 4 Zeiten

f) Wie bei d). 4 Zeiten

g) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_4$ Drehung links.

g) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $^1/_4$ Dreh. rechts. 4 Zt.

Fig. 6.



h) Die Einzelnen gehen 8 Tritte an Ort.

h) Die zweite Reihe reiht sich mit 8 Schritten vor die erste Reihe (Fig. 6). 8 Zeiten

i) Alle gehen 4 Tritte an Ort 4 „

Zusammen 72 Zeiten

*) Diese Uebungen werden am besten im $^4/_4$ Takte in der Weise dargestellt, daß auf das erste Viertel die Thätigkeit, und auf die letzten drei Viertel die Ruhepause fällt.

II. Theil.

a) Die erste Reihe reiht sich mit 8 Schritten links neben die zweite Reihe.	a) Die Einzelnen der zweiten Reihe gehen 8 Tritte an Ort. 8 Zeiten
b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links.	b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts. 4 Zeiten
c) Uebung c) der zweiten Reihe im I. Theile.	c) Uebung c) der ersten Reihe im I. Theile. 32 Zeiten

d) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

e) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links. 4 Zeiten

f) Wie bei d). 4 Zeiten

g) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.	g) Die Einzelnen der zweiten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten
h) Die erste Reihe reiht sich mit 8 Schritten vor die zweite Reihe.	h) Die Einzelnen der zweiten Reihe gehen 8 Tritte an Ort. 8 Zeiten

i) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

III. Theil.

a) Die Einzelnen der ersten Reihe gehen 8 Tritte an Ort.	a) Die zweite Reihe reiht sich mit 8 Schritten rechts neben die erste Reihe. 8 Zeiten
b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links.	b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts. 4 Zeiten

c) Alle gehen 4 Schritte vorwärts 4 Zeiten

d) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links 4 Zeiten

e) 1. Hochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und	e) 1. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 2. Vorschwingen der Arme und

Kniebeugen bis zum Aufknien links (Fig. 7 a); 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken;

Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine (Fig. 7 b); 3. Beugen der Arme zum Speichhieb u. Aus-

Fig. 7.

a



Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links.

b



Vorhebhalte der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine.

4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1 bis 4 widergleich.

fall links rückwärts; 4. Speichhieb mit Senken d. Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1 bis 4 widergleich. 32 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts 4 Zeiten

g) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.

h) Die Einzelnen gehen 8 Tritte an Ort.

g) Die Einzelnen der zweiten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

h) Die zweite Reihe reiht sich mit 8 Schritten vor die erste Reihe. 8 Zeiten

i) Alle gehen 4 Tritte an Ort 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

IV. Theil.

a) Die erste Reihe reiht sich mit 8 Schritten rechts neben die zweite Reihe.	a) Die Einzelnen der zweiten Reihe gehen 8 Tritte an Ort. 8 Zeiten
b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung rechts.	b) Die Einzelnen machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung links. 4 Zeiten

c) Alle gehen 4 Schritte vorwärts — 4 Zeiten

d) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine $1/2$ Drehung links. — 4 Zeiten

e) Uebung e) der zweiten Reihe im III. Theile.	e) Uebung e) der ersten Reihe im III. Theile. 32 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts — 4 Zeiten

g) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung links.	g) Die Einzelnen der zweiten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung rechts. 4 Zeiten
h) Die erste Reihe reiht sich mit 8 Schritten vor die zweite Reihe.	h) Die Einzelnen gehen 8 Tritte an Ort. 8 Zeiten

i) Alle gehen 4 Tritte an Ort — 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

III.

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Reihungen mit Kreisen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Freiübungen.

Fig. 8.

1 2

Zur Ausführung der nachstehenden Uebungen ist mindestens ein Stirnpaar erforderlich (Fig. 8).

Vorbereitung: Antreten — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Nebenreihen links neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je 6—8 Paare einen Reihenkörper bilden. Jeder Reihenkörper eine $1/4$ Windung links — marsch!

I. Theil.

Die Ersten üben:

a) Die Ersten gehen 4 Tritte an Ort.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

a) Die zweiten reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben die Ersten (Fig. 9). 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort 4 Zeiten

c) Die Ersten reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben die Zweiten.

c) Die Zweiten gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

d) Alle gehen 4 Tritte an Ort 4 Zeiten

e) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.

e) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts (Fig. 10). 4 Zeiten

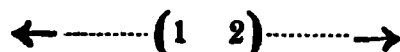
g) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

h) 1. Rückschwingen der Arme und Auslagestellung links rückwärts *); 2. Vorhochschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 3. wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1 bis 4 widergleich.

Fig. 9.



Fig. 10.



h) 1. Beugen des linken Armes über den Kopf und des rechten rücklings u. Ausfall links vorwärts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagestellung links rückwärts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich. 32 Zeiten

i) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links. 4 Zeiten

k) Alle gehen 4 Schritte vorwärts 4 Zeiten

l) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.

l) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

---

*) Betreffend der Ausführung der Uebung siehe Fußnote Seite 5.

II. Theil.

a) Die Ersten reihen sich mit links Kreisen links neben die Zweiten (Fig. 11).

Fig. 11.



a) Die Zweiten gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

c) Die Ersten gehen 4 Tritte an Ort.	c) Die Zweiten reihen sich mit links Kreisen links neben die Ersten. 4 Zeiten

d) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

e) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.	e) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

g) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten,

h) Uebung h) der Zweiten im I. Theile.	h) Uebung h) der Ersten im I. Theile. 32 Zeiten

i) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links. 4 Zeiten

k) Alle gehen 4 Schritte vorwärts 4 Zeiten

l) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts.	l) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

III. Theil.

a) Die Ersten gehen 4 Tritte an Ort.

Fig. 12.



a) Die Zweiten reihen sich mit links Kreisen rechts neben die Ersten (Fig. 12). 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

c) Die Ersten reihen sich mit links Kreisen rechts neben die Zweiten.

c) Die Zweiten gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

d) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

e) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine ¹/₄ Drehung rechts.

e) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine ¹/₄ Drehung links. 4 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

g) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

h) 1. Vorhochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Beugen der Arme zur Kreuzhalte der Unterarme in Schulterhöhe und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochstrecken der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich.

h) 1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und tiefe Hockstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Ausfall links vorwärts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich. 32 Zeiten

i) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine ¹/₂ Drehung links. 4 Zeiten

k) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

l) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine ¹/₄ Drehung rechts.

l) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine ¹/₄ Drehung links. 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

IV. Theil.

a) Die Ersten reihen sich mit rechts Kreisen links neben die Zweiten (Fig. 13).

Fig. 13.



a) Die Zweiten gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

c) Die Ersten gehen 4 Tritte an Ort.

c) Die Zweiten reihen sich mit rechts Kreisen links neben die Ersten. 4 Zeiten

d) Alle gehen 4 Tritte an Ort 4 Zeiten

e) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung rechts.

e) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung links. 4 Zeiten

f) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

g) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

h) Uebung h) der Zweiten im III. Theile.

h) Uebung h) der Ersten im III. Theile 32 Zeiten

i) Jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine $1/2$ Drehung links. 4 Zeiten

k) Alle gehen 4 Schritte vorwärts 4 Zeiten

l) Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung rechts.

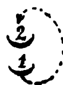
l) Die Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung links. 4 Zeiten

Zusammen 72 Zeiten

IV.

Ordnungs- und Stabübungen.

Fig. 14.



Inhalt: Reihungen im Paar, Drehungen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Stabübungen.

Zur Ausführung der nachstehenden Uebungen ist mindestens ein Flankenpaar erforderlich (Fig. 14).

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Stäbe holen — **marsch!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!** Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je 6 (8) Paare einen Reihenkörper (Linie) bilden. Jede Linie eine $1/4$ Windung links — **marsch!** Nach dem Haltbefehle Oeffnen der Linie rückwärts zu einem Abstande von einer Armlänge — **marsch! Achtung!** Stab rechts auf — **übt!** 1, 2, 3.

I. Theil.

Die Ersten üben:

1. Vier Tritte an Ort; 2. eine $1/4$ Drehung rechts mit 4

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Nebenreihen links neben die Ersten mit 4 Schritten: 2.

Tritten an Ort; 3. Stab rechts vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung*); 4. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 5. wie bei 3; 6. Stab links auf und Stand; 7. vier Schritte vorwärts; 8. vier Schritte an Ort; 9. Stab links vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 10. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 11. wie bei 9; 12. Stab rechts auf und Stand; 13. vier Tritte an Ort; 14. vier Schritte vorwärts; 15. Eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. Vier Tritte an Ort.

Eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. Vier Schritte vorwärts; 4. Vier Tritte an Ort; 5. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 6. Stab rechts vor, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 7. Wie bei 5; 8. Stab links auf und Stand; 9. Vier Tritte an Ort; 10. Vier Schritte vorwärts; 11. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 12. Stab links vor, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 13. Wie bei 11; 14. Stab rechts auf und Stand; 15. Eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 16. Hinterreihen hinter die Ersten mit 4 Schritten. 64 Zeiten.

II. Theil.

1. Vier Tritte an Ort; 2. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. Stab schräg links und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 4. Stab auf die linke Hüfte und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 5. wie bei 3; 6. Stab links auf und Stand; 7. vier Schritte vorwärts; 8. vier Tritte an Ort; 9. Stab schräg rechts und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 10. Stab auf die rechte Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts vor

1. Nebenreihen rechts neben die Ersten mit 4 Schritten; 2. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. vier Schritte vorwärts; 4. vier Tritte an Ort; 5. Stab auf der linke Hüfte und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Stab schräg links und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 7. wie bei 5; 8. Stab links auf und Stand; 9. vier Tritte an Ort; 10. vier Schritte vorwärts; 11. Stab auf der rechten Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts vor

*) Siehe Fußnote Seite 5.

dem Standbeine; 11. wie bei 9; 12. Stab rechts auf und Stand; 13. vier Tritte an Ort; 14. vier Schritte rückwärts; 15. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 16. Hinterreihen hinter die Zweiten mit 4 Schritten.

dem Standbeine; 12. Stab schräg rechts und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 13. wie bei 11; 14. Stab rechts auf und Stand; 15. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. vier Tritte an Ort. 64 Zeiten.

III. Theil.

1. Nebenreihen rechts neben die Zweiten mit 4 Schritten; 2. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab rechts über links, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. wie bei 3; 6. Stab links auf und Stand; 7. vier Schritte vorwärts; 8. vier Tritte an Ort; 9. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 10. Stab links über rechts, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 11. wie bei 9; 12. Stab rechts auf und Stand; 13. vier Tritte an Ort; 14. vier Schritte rückwärts; 15. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. Hinterreihen hinter die Zweiten mit 4 Schritten.

1. Vier Tritte an Ort; 2. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. vier Schritte vorwärts; 4. vier Tritte an Ort; 5. Stab rechts über links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab links hoch, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 7. wie bei 5; 8. Stab links auf und Stand; 9. vier Tritte an Ort; 10. Vier Schritte rückwärts; 11. Stab links über rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 12. Stab rechts hoch, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 13. wie bei 11; 14. Stab rechts auf und Stand; 15 eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 16. vier Tritte an Ort.

64 Zeiten.

IV. Theil.

1. Nebenreihen links neben die Zweiten mit 4 Schritten; 2. eine 1/4 Drehung links mit

1. Vier Tritte an Ort; 2. Eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. vier Schritte

4 Tritten an Ort; 3. Schrägvorhochstoßen rechts und Ausfall links vorwärts; 4. Stab zum Stoße rechts an und Auslagestellung links rückwärts; 5. wie bei 3; 6. Stab links auf und Stand; 7. vier Schritte vorwärts; 8. vier Tritte an Ort; 9. Schrägvorhochstoßen links und Ausfall links vorwärts; 10. Stab zum Stoße links an und Auslagestellung links rückwärts; 11. wie bei 9; 12. Stab rechts auf und Stand; 13. vier Tritte an Ort; 14. vier Schritte vorwärts; 15. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 16. vier Tritte an Ort.

vorwärts; 4. vier Tritte an Ort; 5. Stab zum Stoßen rechts an und Auslagestellung links rückwärts; 6. Schrägvorhochstoßen rechts und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab links auf und Stand; 9. Vier Trittean Ort; 10. vier Schritte rückwärts; 11. Stab zum Stoßen links an und Auslagestellung rechts rückwärts; 12. Schrägvorhochstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 13. wie bei 11; 14. Stab rechts auf und Stand; 15. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. Hinterreihen hinter die Ersten mit 4 Schritten. 64 Zeiten

V.

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Reihungen nach außen und innen im Wechsel mit Freiübungen widergleich.

Zur Ausführung der nachstehenden Uebungen ist mindestens eine Stirnviererreihe erforderlich (Fig. 15).

Fig. 15.



Vorbereitung: Antreten — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt! Rechts um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!**

I. Theil.

a) Der Zweite reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit links Kreisen links neben

den Vierten mit 4 Schritten (siehe Fig. 3, II. Theil, III. Stufe), während der Erste und Vierte 4 Tritte an Ort geht. 4 Zeiten

b) Der Erste und Dritte macht mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung rechts, der Zweite und Vierte eine $1/4$ Drehung links. 4 Zeiten

Der Erste und Vierte üben:

c) 1. Seitheben der Arme und Auslagestellung rechts rückwärts *); 2. Schwingen beider Arme von außen nach unten, innen und oben mit Ausfall rechts vorwärts; 3. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 4. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme, $1/2$ Drehung links auf beiden Fersen mit Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. wie bei 4, nur erfolgt die $1/2$ Drehung rechts; 6. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 7. Auslagestellung rechts rückwärts und Schwingen der Arme von oben nach innen, unten und außen; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Uebung 1—8 widergleich.

Der Zweite und Dritte üben gleichzeitig:

c) 1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rücktritt links; 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Ausbreiten der Arme und Rücktritt links; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine $1/2$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. eine $1/2$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze mit Kniestrecken, Vortritt rechts und Seitstoßen der Arme; 6. Vorschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 7. Beugen der Arme und Vortritt rechts; 8. Strecken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links; 9.–16. Uebung 1—8 widergleich. 64 Zeiten

d) Der Erste und Dritte machen eine $1/4$ Drehung links und der Zweite und Vierte eine $1/4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

e) Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit links Kreisen links neben den Dritten mit 4 Schritten (siehe Fig. 4, II. Theil, III. Stufe), während der Zweite und Dritte 4 Tritte an Ort gehen. 4 Zeiten

f) Der Erste und Dritte macht eine $1/4$ Drehung links und der Zweite und Vierte eine $1/4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

*) Betreffend Ausführung, siehe Fußnote, Seite 5.

g) Uebung c der Zweiten und Dritten.

g) Uebung c der Ersten und Vierten. 64 Zeiten

h) Der Erste und Dritte macht eine 1/4 Drehung rechts und der Zweite und Vierte eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

i) Der Erste reiht sich mit links Kreisen links neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit rechts Kreisen rechts neben den Dritten mit 4 Schritten (siehe Fig. 5, II. Theil, III. Stufe), während der Zweite und Dritte 4 Tritte an Ort gehen. 4 Zeiten

k) Wie bei d). 4 Zeiten

l) 1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 2. Seitstoßen der Arme, Kniestrecken und Vortritt links; 3. Hochheben der Arme, eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, eine 1/2 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Vortritt links; 5. Hochstoßen der Arme, eine 1/2 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Vortritt links; 6. Seitsenken der Arme, eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts; 7. Beugen der Arme, Schlusstritt links und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 8. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Uebung 1—8 widergleich.

l) 1. Vorheben der Arme u. Ausfall links seitwärts; 2. Hochheben d. Arme u. Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Seitsenken beider Arme nach links in Ristdrehhaltung. Schlusstritt rechts und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 4. Schwingen beider Arme von links nach oben und rechts und Rückstrecken des linken Beines; 5. Schwingen beider Arme von rechts nach oben und links, und Hockstand auf beiden Füßen; 6. Hochheben der Arme und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 7. Vorsenken der Arme und Auslagestellung rechts seitwärts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links; 9.—16. Uebung 1—8 widergleich. 64 Zeiten

m) Die Zweiten und Vierten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung rechts, und die Ersten und Dritten eine 1/4 Drehung links. 4 Zeiten

n) Der Zweite reiht sich mit links Kreisen links neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten mit 4 Schritten (siehe Fig. 6, II. Th., III. St.). 4 Zeiten

o) Wie bei m).

p) Uebung 1) der Zweiten und Dritten. | p) Uebung 1) der Ersten und Vierten. 64 Zeiten

q) Der Erste und Dritte macht eine 1/4 Drehung rechts und der Zweite und Vierte eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

Zusammen 76×4 Zeiten

II. Theil.

Die Uebungen des I. Theiles mit der Abänderung, dass die Reihungen mit Kreisen nach außen und innen mit Hintenvorübergehen erfolgen (siehe Fig. 32, 34, 36, II. Theil, III. Stufe).

VI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

Inhalt: Reihungen an hintere Führer, Drehungen, Oeffnen und Schließen in Verbindung mit Keulenübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine Linie von 2 Flanken-Viererreihen erforderlich (Fig. 3).

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um! Jeder eine Keule holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Keule rechts schultern — übt! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

I. Theil.

a) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich links, die der zweiten Reihe rechts neben den Vierten mit 4 Schritten. 4 Zeiten

b) Die Einzelnen der ersten Reihe machen eine 1/4 Drehung links, die der zweiten Reihe eine 1/4 Drehung rechts mit vier Tritten an Ort (Fig. 16). 4 Zeiten

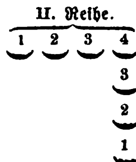
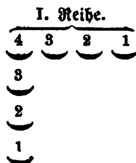


Fig. 16.



c) Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von zwei Schritten (6 Zeiten), worauf alle noch 2 Tritte an Ort gehen (2 Zeiten). 8 Zeiten

Anmerkung: Mit dem letzten Tritte ist der rechte Arm in den Abhang zu senken

Die erste Reihe übt:

d) 1. Seitheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes rücklings in Verbindung mit Ausfall links seitwärts; 2.—4. je einmal Kreisen des rechten Armes von außen nach unten; 5. Beugen des rechten Armes, so dass sich die Keule wagrecht hinter dem Kopfe befindet, Seitstrecken des linken Armes in Verbindung mit Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 6.—8. Ruhepause; 9. Seitstrecken des rechten Armes, Beugen des linken Armes rücklings und Ausfall links seitwärts; 10.—11. je einmal Kreisen des rechten Armes von außen nach oben; 12. Senken der Arme in den Abhang, Keule in die linke Hand und Stand; 13.—24. Uebung 1—12 widergleich.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

d) 1. Hochheben des rechten Armes, Seitheben des linken Armes und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2.—4. je einmal Handkreisen rücklings von oben nach außen in Verbindung mit Fußwippen; 5. Schwingen des rechten Armes von oben nach vorn, unten und vorn bei gleichzeitiger ½ Drehung rechts in den Stand; 6. Schwingen des rechten Armes nach unten, vorn und oben und ½ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 7. wie bei 5; 8. wie bei 6; 9.—11. wie bei 2—4; 12. Senken der Arme in den Abhang, Keule in die linke Hand und Stand; 13.—24. Uebung 1—12 widergleich und schließlich die Keule in die rechte Hand und sofort rechts Schultern. 24 Zeiten

e) Schließen der Reihen rückwärts (6 Zeiten) und 2 Tritte an Ort. 8 Zeiten

f) Wie bei a). 4 Zeiten

g) Wie bei b). 4 Zeiten

h) Die **Ersten** gehen 3 Nachstellschritte links, die **Vierten** 3 Nachstellschritte rechts seitwärts (6 Zeiten) und 2 Tritte an Ort (2 Zeiten); gleichzeitig gehen die **Zweiten** 1 Nachstellschritt links und die **Dritten** 1 Nachstellschritt rechts seitwärts (2 Zeiten) und 6 Tritte an Ort (6 Zeiten). 8 Zeiten

Die Ersten und Dritten üben:

i) 1. Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten, Beugen des linken Armes über den Kopf und Ausfall links vorwärts; 2.—4. je einmal Kreisschwingen des rechten Armes von hinten nach oben; 5. Beugen des rechten Armes so, dass die Keule sich wagrecht über dem Kopfe befindet, Rückstrecken des linken Armes und Auslagestellung links rückwärts; 6.—8. Ruhepause; 9. Rückstrecken des rechten Armes, Beugen des linken Armes über dem Kopfe und Ausfall links vorwärts; 10.—11. je einmal Kreisschwingen des rechten Armes von hinten nach unten; 12. Strecken des linken Armes in den Abhang, Schwingen des rechten Armes nach oben, vorn und unten, Keule in die linke Hand und Stand; 13.—24. Uebung 1 bis 12 widergleich, schließlich die Keule in die rechte Hand und rechts Schultern.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

i) 1. Eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung, Beugen des rechten Armes so, dass die Keule wagrecht über dem Kopfe sich befindet und Rückheben des linken Armes; 2.—4. Ruhepause; 5. Hochstrecken des rechten Armes, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagestellung links rückwärts; 6.—8. je einmal Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach innen; 9. Armthätigkeiten wie bei 1 und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 10.—11. Ruhepause; 12. eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand, Senken der Arme in den Abhang und Keule in die linke Hand; 13.—24. Uebung 1—12 widergleich, schließlich die Keule in die rechte Hand und rechts schultern. 24 Zeiten

k)	Wie bei a).	4 Zeiten
l)	" " b).	4 Zeiten
m)	" " c).	8 Zeiten
n)	" " d).	24 Zeiten
o)	" " f).	4 Zeiten
p)	" " g).	4 Zeiten
q)	" " h).	8 Zeiten
r)	" " i).	24 Zeiten
	Zusammen	160 Zeiten

II. Theil.

Die Uebungen des I. Theiles mit der Abänderung, dass 1. die erste Reihe die Uebungen der zweiten Reihe und umgekehrt ausführen, und dass 2. die Ersten und Dritten die Uebungen der Zweiten und Vierten und umgekehrt zur Darstellung bringen.

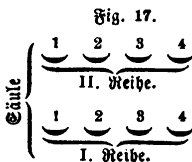
VII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

Inhalt: Reihungen im Viereck durch Hinterreihen, Oeffnen und Schließen im Wechsel mit Hantelübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine Säule von 2 Stirn-Viererreihen mit einem Abstande von 2 Schritten von Reihe zu Reihe erforderlich (Fig. 17).

Fig. 17.



Vorbereitung: Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Rechts hinterreihen der II. Reihen hinter die ersten Reihen und Oeffnen rückwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! (Fig. 17).

I. Theil.

Fig. 18.



a) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich hinter den Ersten und die der zweiten Reihe hinter den Vierten (Fig. 18) mit 4 Schritten. 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

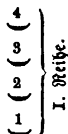
c) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihe gehen 2 Nachstellschritte rechts seitwärts, und die Ersten und Zweiten der zweiten Reihe 2 Nachstellschritte links seitwärts (Fig. 19). 4 Zeiten

d) Wie bei b) 4 Zeiten

Die Ersten und Dritten üben:

e) 1. Schwingen beider Arme nach links und oben und Ausfall rechts seitwärts *) (Fig. 20); 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand, Kniebeugen in die tiefe Hockstellung und Seitstoßen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kniestrecken und eine $1/2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 5. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 6. Senken beider Arme nach rechts in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

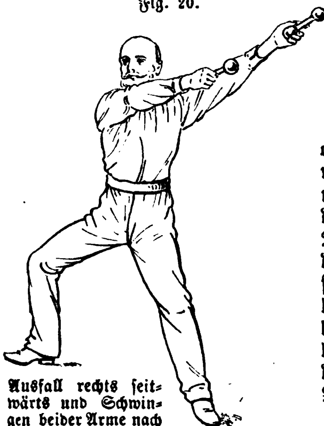
Fig. 19.



Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

e) 1. Eine $1/2$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Ausfall rechts vorwärts, eine $1/2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Hochstoßen der Arme; 3. Kreisschwingen beider Arme von oben nach innen und Kniebeugwechsel; 4. Kreisschwingen beider Arme von oben nach außen u. wieder Kniebeugwechsel; 5. Beugen der Arme, eine $1/2$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $1/2$ Drehung links auf der linken Fußspitze in d. Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich. 48 Zeiten

Fig. 20.



Ausfall rechts seitwärts und Schwingen beider Arme nach links und oben.

*) Ueber die Ausführung siehe Fußnote Seite 5.

f) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihe gehen 2 Nachstellschritte links seitwärts und die Ersten und Zweiten der zweiten Reihe 2 Nachstellschritte rechts seitwärts (4 Zeiten) und dann noch 4 Tritte an Ort, während gleichzeitig die Dritten und Vierten 8 Tritte an Ort gehen. 8 Zeiten

g) Die Einzelnen der ersten Reihe machen eine 1/4 Drehung rechts und die der zweiten Reihe eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

h) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich hinter den Vierten und die der zweiten Reihe hinter den Ersten (4 Zeiten) und alle gehen hierauf noch 4 Tritte an Ort. 8 Zeiten

i) Die Dritten und Vierten der ersten Reihe und die Ersten und Zweiten der zweiten Reihe gehen 4 Schritte (kurze) vorwärts, dann 4 Tritte an Ort, während die anderen 8 Tritte an Ort gehen. 8 Zeiten

k) 1. Eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze, Armbeugen zum Vorstoßen und Auslagestellung rechts vorwärts; 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Rückschwingen der Arme, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Ausfall rechts vorwärts; 4. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 5. Beugen der Arme und Auslagestellung rechts vorwärts; 6. Strecken der Arme und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

k) 1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts und Hochheben der Arme; 2. Tiefsenken der Arme und Vorbeugen des Rumpfes; 3. Hüpfen in den Stand, Kniebeugen in die tiefe Hockstellung, Rumpfstrecken und Vorheben der Arme; 4. Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. Hochheben der Arme und Rumpfstrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung links in den Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich. 48 Zeiten

l) Die Dritten und Vierten der ersten Reihe und die Ersten und Zweiten der zweiten Reihe gehen 4 Schritte rückwärts und 4 Tritte an Ort, während die anderen 8 Tritte an Ort gehen. 8 Zeiten

m) Die Einzelnen der ersten Reihe machen eine 1/4 Drehung rechts und die der zweiten Reihe eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort 4 Zeiten

n) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich hinter den Ersten und die der zweiten Reihe hinter den Vierten (4 Zeiten) und alle gehen hierauf noch 4 Tritte an Ort. 8 Zeiten

o) Die Dritten und Vierten der ersten Reihe gehen 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und die Dritten und Vierten der zweiten Reihe 2 Nachstellschritte links seitwärts (4 Zeiten) und dann noch 4 Tritte an Ort, während gleichzeitig die Ersten und Zweiten 8 Tritte an Ort gehen. 8 Zeiten

p) Uebung e der Zweiten und Vierten. | p) Uebung e der Ersten und Dritten. 48 Zeiten

q) Die Dritten und Vierten der ersten Reihe gehen 2 Nachstelltritte links seitwärts und die Dritten und Vierten der zweiten Reihe 2 Nachstellschritte rechts seitwärts (4 Zeiten) und dann noch 4 Tritte an Ort, während gleichzeitig die Ersten und Zweiten 8 Tritte an Ort gehen. 8 Zeiten

r) Die Einzelnen der ersten Reihe machen eine 1/4 Drehung rechts und die der zweiten Reihe eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

s) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich hinter den Vierten und die der zweiten Reihe hinter den Ersten (4 Zeiten) und alle gehen hierauf noch 4 Tritte an Ort. 8 Zeiten

t) Wie bei l). 8 Zeiten

u) Uebung k) der Zweiten und Vierten. | u) Uebung k) der Ersten und Dritten. 48 Zeiten

v) Wie bei l). 8 Zeiten

w) „ „ m). 4 Zeiten

Zusammen 304 Zeiten

II. Theil.

Die erste Reihe übt wie die zweite und die zweite wie die erste Reihe im ersten Theil.

VIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Gehen an und von Ort, Drehungen und Schwenkungen in Verbindung mit Freiübungen.

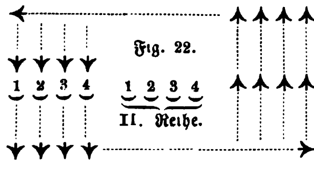
Zur Ausführung sind mindestens zwei Stirn-Viererreihen in Linie erforderlich (Fig. 21). Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper (Stirnlinie) bilden.



I. Theil.

Die erste Reihe übt:

a) 1. Vier Schritte vorwärts; 2. eine $1/4$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 3. acht Schritte vorwärts; 4. wie bei 2; 5. Wie bei 1; 6. vier Tritte an Ort; 7. wie bei 1; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 2; 11. wie bei 1; 12. wie bei 6 (Fig. 22).



Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) 1. Vier Tritte an Ort; 2. Vorheben der Arme und Rückspreizen links *); 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Hochstoßen der Arme und Heben in den Zehenstand; 5. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Senken in den Stand; 6 Vorstoßen der Arme und Rückspreizen links; 7. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 8.—13. Uebung 2—7 widergleich; 14. vier Tritte an Ort. 56 Zeiten

*) Ueber Ausführung siehe Fußnote Seite 5.

b) Uebung a) der zweiten Reihe.

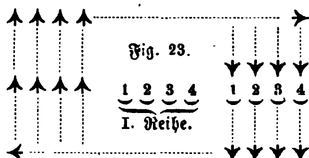


Fig. 23.

b) 1. Vier Schritte vorwärts; 2. eine $^1/_4$ Drehung rechts der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort; 3. acht Schritte vorwärts; 4. wie bei 2; 5. wie bei 1; 6. vier Tritte an Ort; 7 wie bei 1; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 2; 11. wie bei 1; 12. wie bei 6 (Fig. 23). 56 Zeiten

II. Theil.

Die erste Reihe übt.

a) 1. Eine $^1/_2$ Drehung rechts und 4 Schritte vorwärts; 2. eine $^1/_4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. acht Schritte vorwärts; 4. wie bei 2; 5. vier Schritte vorwärts; 6. vier Tritte an Ort; 7. wie bei 5; 8. wie bei 2. 9. wie bei 3. 10. wie bei 2; 11. wie bei 4; 12. eine $^1/_2$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

b) Uebung a) der zweiten Reihe im II. Theile.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) 1. Vier Tritte an Ort; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und eine $^1/_2$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Auslagestellung links rückwärts; 4. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. Hochschwingen der Arme und Rumpfstrecken; 6. Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 7. Strecken der Arme in den Abhang und eine $^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 8.—13. Uebung 2—7 widergleich; 14. Vier Tritte an Ort. 56 Zeiten.

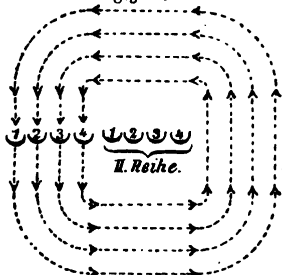
b) 1. Eine $^1/_2$ Drehung rechts und 4 Schritte vorwärts. 2. eine $^1/_4$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. acht Schritte vorwärts; 4. wie bei 2; 5.

vier Schritte vorwärts; 6. vier Tritte an Ort; 7. wie bei 5; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 2; 11. wie bei 4; 12. eine ½ Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 56 Zeiten.

III. Theil.

a) 1. Vier Schritte vorwärts; 2. eine ¼ Schwenkung links um den Vierten mit 4 Schritten; 3. vier Tritte an Ort; 4. wie bei 1; 5. wie bei 2; 6. wie bei 3; 7. acht Schritte vorwärts; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 1. 11. wie bei 2; 12. wie bei 3; 13. wie bei 1 (Fig. 24).

Fig. 24.



b) Uebung a) der zweiten Reihe im III. Theile.

a) 1. Eine ¼ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwär's; 4. Hochheben der Arme und Kniebeugwechsel; 5. Seitsenken der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 6. Beuaen der Arme und Kreuzschrittstellung links; 7. Strecken der Arme und Stand; 8.—13. Uebung 2—7 widergleich; 14. eine ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 56 Zeiten.

b) 1. 4 Schritte vorwärts; 2. ¼ Schwenkung rechts um den Ersten; 3. 4 Tritte an Ort; 4. wie bei 1; 5. wie bei 2; 6. wie bei 3; 7. 8 Schritte vorwärts; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 1. 11. wie bei 2; 12. wie bei 3; 13. wie bei 1. 56 Zeiten

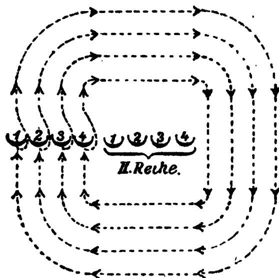
IV. Theil.

a) 1. Eine ½ Drehung links der Einzelnen und 4 Schritte vorwärts; 2. eine ¼ Schwenkung

a) 1. Vier Tritte an Ort; 2. eine ½ Drehung links auf der linken Fußspitze und Aus-

rechts um den Vierten mit 4 Schritten; 3. vier Tritte an Ort; 4. vier Schritte vorwärts; 5. wie bei 2; 6. wie bei 3; 7. acht Schritte vorwärts; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 1; 11. wie bei 2; 12. wie bei 3; 13. wie bei 1 und mit dem letzten Tritte eine 1/2 Drehung rechts in den Stand (Fig. 25).

Fig. 25.



b) Uebung a) der zweiten Reihe im IV. Theile.

fall links vorwärts in Verbindung mit Vorheben der Arme; 3. Hochheben der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links; 5. Hochstoßen der Arme, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen und Aufknien rechts; 6. Vorsenken der Arme und Kniestrecken; 7. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung rechts in den Stand; 8.—13. Uebung 2—7 widergleich; 14. vier Tritte an Ort.

56 Zeiten

b) 1. Eine 1/2 Drehung links der Einzelnen und 4 Schritte vorwärts; 2. eine 1/4 Schwenkung links um den Vierten mit 4 Schritten; 3. vier Tritte an Ort; 4. vier Schritte vorwärts; 5. wie bei 2; 6. wie bei 3; 7. acht Schritte vorwärts; 8. wie bei 2; 9. wie bei 3; 10. wie bei 1; 11. wie bei 2; 12. wie bei 3; 13. wie bei 1 und mit dem letzten Tritte eine 1/2 Drehung links in den Stand.

56 Zeiten

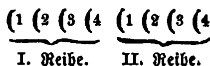
IX.

Ordnungs- und Stabübungen.

Inhalt: Reihungen mit Drehungen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Stabübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine Linie von 2 Flanken-Viererreihen erforderlich (Fig. 26).

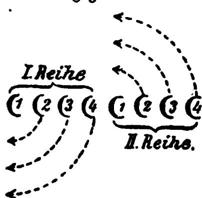
Fig. 26.



Vorbereitung: Antreten marsch! Stäbe holen — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Rechts — um! Stab rechts auf — übt! 1, 2.

I. Theil.

Fig. 27.



a) Die Einzelnen der ersten Reihe reihen sich links neben den Ersten, und gleichzeitig die der zweiten Reihe rechts neben den Ersten (Fig. 27). 4 Zeiten

b) Die Einzelnen der ersten Reihe machen eine ¼ Drehung rechts und die der zweiten Reihe eine ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

c) Die Flankenreihen gehen 4 Schritte vorwärts, dann noch 4 Tritte an Ort. 8 Zeiten

Die erste Reihe übt:

d) 1. Erfassen des oberen Stabendes mit Ellgriff links*); 2. Stab vornher; 3. Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 5. wie bei 3; 6. Stab vornher und Stand; 7.—10. Uebung 3 bis

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

d) 1. Uebung 1) der ersten Reihe; 2. Uebung 2) der ersten Reihe. 3. Stab vor den Schultern und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 4. Stab hoch, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 5. wie bei 3; 6. Stab vornher

*) Ueber die Ausführung siehe Fussnote Seite 5.

6 widergleich; 11. Stab rechts auf (linke Hand behält den Ellgriff); 12. Senken des linken Armes in den Abhang.

und Stand; 7.—10. Uebung 3 bis 6 widergleich; 11. und 12. Uebungen 11 und 12 der ersten Reihe. 48 Zeiten

e) Wie bei a). 4 Zeiten
f) „ „ b). 4 Zeiten
g) „ „ c). 8 Zeiten

h) 1. Erfassen des oberen Stabendes mit Ellgriff links; 2. Stab vornher; 3. Stab schräg rechts und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 4. Stab rechts über links und Seitspreizen links; 5. wie bei 3; 6. Stab vornher und Stand; 7.—10. Uebung 3—6 widergleich; 11. Stab rechts auf; 12. Senken des linken Armes in den Abhang.

h) 1. Übung 1) der ersten Reihe; 2. Uebung 2) der ersten Reihe; 3. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Stab hintenher und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links vor rechts; 5. wie bei 3; 6. Stab vornher und Stand; 7.—10. Uebung 3—6 widergleich; 11. und 12. Uebungen 11 u. 12. der ersten Reihe. 48 Zeiten

i) Wie bei a). 4 Zeiten
k) „ „ b). 4 Zeiten
l) „ „ c). 8 Zeiten

m) Uebung d) der zweiten Reihe.

m) Uebung d) der ersten Reihe. 48 Zeiten

n) Wie bei a). 4 Zeiten
o) „ „ b). 4 Zeiten
p) „ „ c). 8 Zeiten

qu) Uebung h) der zweiten Reihe.

qu) Uebung h) der ersten Reihe. 48 Zeiten

Zusammen 256 Zeiten

II. Theil.

Die erste Reihe macht die Uebungen der zweiten Reihe und **die zweite** die der ersten Reihe im I. Theile.

X.

Ordnungs- und Freiübungen.

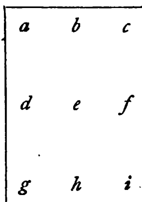
Inhalt: Aufzug, Reihungen mit Kreisen im Wechsel mit Freiübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine Stirn-Viererreihe erforderlich.

Vorbereitung; Antreten — marsch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

I. Theil.

Fig. 28.



a) Die Flankenlinie zieht durch die Mitte des Turnraumes von *h* nach *e* und *b* (Fig. 28).

b) Widergleiche Umzüge der Einzelnen, wobei die Ersten und Dritten im Umzuge rechts bis *i* und die anderen im Umzuge links bis *g* gehen.

c) Die Ersten und Dritten ziehen von *i* nach *e* und *a*, die anderen ziehen von *g* nach *e* und *c* mit Durchkreuzen bei *e*.

d) Die Ersten und Dritten ziehen von *a* nach *b*, dann durch die Mitte von *b* nach *e* und *h*. Gleichzeitig ziehen die Zweiten und Vierten von *c* nach *b*, dann durch die Mitte von *b* nach *e* und *h* in der Weise, dass sie sich bei *b* mit den Ersten und Dritten als Paare vereinigen.

e) Widergleiche Umzüge der Paare, wobei die Ersten und Zweiten im Umzuge rechts bis *a* und die anderen im Umzuge links bis *c* gehen.

f) Die Ersten und zweiten ziehen von *a* nach *e* und *i*. Gleichzeitig ziehen die Dritten und Vierten von *c* nach *e* und *g* mit Durchkreuzen bei *e*.

g) Die Ersten und Zweiten ziehen von *i* nach *h*, dann durch die Mitte von *h* nach *e* und *b*. Gleichzeitig ziehen die Dritten und Vierten von *g* nach *h*, dann durch die Mitte von *h* nach *e* und *b* mit Nebenreihen neben die Ersten und Zweiten zu Stirn-Viererreihen. Der Abstand nach dem Haltmachen hat von Reihe zu Reihe 4 Schritte zu betragen.

II. Theil.

1. Die Zweiten reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben die Ersten und gleichzeitig die Dritten mit links Kreisen links neben die Vierten, während die anderen 4 Tritte an Ort gehen. 4 Zeiten

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

3. Die Ersten und Vierten (Mittleren) gehen 4 Schritte vorwärts und gleichzeitig die Zweiten und Dritten (Aeußeren) 2 Nachstellschritte nach außen. 4 Zeiten

4. Wie bei 2). 4 Zeiten

Die Ersten und Vierten üben:

5. a) 1/4 Drehung nach außen mit Kniebeugen in die tiefe Hockstellung und Vorheben der Arme; b) Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; c) Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; d) Kniestrecken, 1/4 Drehung nach vorn und Senken der Arme in den Abhang; e—h Uebung a—d widergleich mit Drehung nach innen.

Die Zweiten und Dritten üben gleichzeitig:

5. a) 1/4 Drehung nach innen Ausfall links vorwärts, Beugen des rechten Armes zum Speichhieb und des linken rücklings; b) Seitstrecken der Arme und Auslagestellung links rückwärts; c) Wie bei a ohne Drehung; d) 1/4 Drehung nach vorn in den Stand und Strecken der Arme in den Abhang; e—h Uebung a—d widergleich mit Drehung nach außen. 32 Zeiten

6. Die Ersten und Vierten gehen 4 Schritte rückwärts und gleichzeitig gehen die Zweiten und Dritten zwei Nachstellschritte nach innen. 4 Zeiten

7. Wie bei 2. 4 Zeite[n]

8. Die Ersten reihen sich mit rechts Kreisen rechts neb[en] die Zweiten und gleichzeitig die Vierten mit links Krei[sen links] neben die Dritten mit 4 Schritten. Die anderen geh[en] 4 Tr[itte] an Ort. 4 Ze[iten]

9. Wie bei 2. 4 Ze[iten]

10. Die Zweiten und Dritten (Mittleren) gehen 4 Schritte vorwärts und gleichzeitig gehen die Ersten und Vierten (Aeußeren) zwei Nachstellschritte nach außen. 4 Zeiten

11. Wie bei 2. 4 Zeiten

12. a) $^1/_4$ Drehung nach innen, Ausfall links rückwärts, Schwingen des linken Armes nach vorn, oben und hinten und des rechten Armes nach vorn; b) Schwingen des linken Armes nach oben und vorn (wurfartig) und des rechten Armes nach unten und hinten und Ausfall links vorwärts; c) wie bei a) ohne Drehung; d) Schwingen der Arme in den Abhang und $^1/_4$ Drehung nach vorn in den Stand; e)—h) Uebung a—d widergleich mit Drehung nach außen.

12. a) $^1/_4$ Drehung nach außen, Auslagestellung links rückwärts und Vorhochheben der Arme; b) Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; c) Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme; d) $^1/_4$ Drehung nach vorn in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; e)—h) Uebung a—d widergleich mit Drehung nach innen. 32 Zeiten

13. Die Zweiten und Dritten gehen rückwärts und gleichzeitig die Ersten und Vierten zwei Nachstellschritte nach innen. 4 Zeiten

14. Wie bei 2. 4 Zeiten

15. Die Zweiten reihen sich mit rechts Kreisen hinter die Ersten mit sechs Schritten und gehen dann noch zwei Tritte an Ort. Gleichzeitig reihen sich die Dritten in gleicher Weise, aber mit links Kreisen hinter die Vierten. Die anderen gehen 8 Tritte an Ort. 8 Zeiten

16. Die Ersten reihen sich mit rechts Kreisen hinter die Zweiten und gleichzeitig die Vierten mit links Kreisen hinter die Dritten mit 4 Schritten. Die anderen gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

17. Wie bei 2. 4 Zeiten

18. Die Zweiten und Dritten gehen 4 Schritte nach innen und gleichzeitig die Ersten und Vierten zwei Nachstellschritte nach außen. 4 Zeiten

19. Wie bei 2. 4 Zeiten

20. a) $^1/_4$ Drehung nach innen, Auslagestellung links rückwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Rückschwingen beider Arme nach rechts; b) Hochschwingen beider Arme (wurfartig), Rumpfstrecken und Ausfall links vorwärts (Fig. 29 a); c) wie bei a) ohne Drehung; d) Senken der Arme in den Abhang, Rumpfstrecken und $^1/_4$ Drehung nach vorn in den Stand; e)—h) Uebung a—d widergleich mit Drehung nach außen.

20. a) $^1/_4$ Drehung nach außen, Ausfall links vorwärts, Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Rückschwingen des linken Armes; b) Schrägrückstrecken des rechten Armes, Schrägvorhochschwingen des linken Armes und Auslagestellung links rückwärts (Fig. 29 b); c) Wie bei a) ohne Drehung; d) Senken der Arme in den Abhang und $^1/_4$ Drehung nach vorn in den Stand; e)—h) Uebung a—d widergleich mit Drehung nach innen. 32 Zeiten

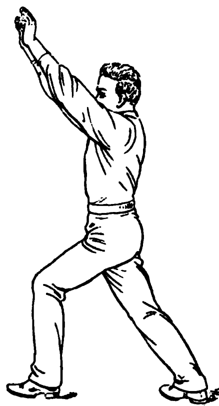
Fig. 29.

b)



Schrägrückstrecken des rechten Armes, Schrägvorhochschwingen des linken Armes und Auslagestellung links rückwärts.

a)



Vorhochschwingen beider Arme (wurfartig) und Ausfall links vorwärts.

21. Die Zweiten und Dritten gehen mit 4 Schritten nach außen und gleichzeitig die Ersten und Vierten zwei Nachstellschritte nach innen. 4 Zeiten

22. Wie bei 2. 4 Zeiten

23. Die Ersten reihen sich mit links Kreisen vor die Zweiten und gleichzeitig die Vierten mit rechts Kreisen vor die Dritten mit 4 Schritten. Die anderen gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

24. Wie bei 18. 4 Zeiten

25. Wie bei 2. 4 Zeiten

26. Wie bei 20. 32 Zeiten

27. Wie bei 21. 4 Zeiten

28. Wie bei 2. 4 Zeiten

29. Die Zweiten reihen sich mit links Kreisen in 6 Zeiten; links neben die Ersten und gehen alsdann noch 2 Tritte an Ort gleichzeitig reihen sich die Dritten in derselben Weise mir rechts Kreisen rechts neben die Vierten. Die Uebrigen gehen vien Tritte an Ort. 8 Zeiten

30. Wie bei 10. 4 Zeiten

31. Wie bei 2. 4 Zeiten

32. Wie bei 12. 32 Zeiten

33. Wie bei 13. 4 Zeiten

34. Wie bei 2. 4 Zeiten

35. Die Ersten reihen sich mit links Kreisen links neben die Zweiten und gleichzeitig die Vierten mit rechts Kreisen rechts neben die Dritten mit vier Schritten. Die anderen gehen vier Tritte an Ort. 4 Zeiten

36. Wie bei 2. 4 Zeiten

37. Wie bei 3. 4 Zeiten

38. Wie bei 2. 4 Zeiten

39. Wie bei 5. 32 Zeiten

40. Wie bei 6. 4 Zeiten

41. Wie bei 2. 4 Zeiten

42. Die Zweiten reihen sich mit links Kreisen links neben die Ersten und gleichzeitig die Dritten mit rechts Kreisen rechts neben die Vierten mit vier Schritten. Die anderen gehen vier Tritte an Ort. 4 Zeiten

43. Wie bei 2. 4 Zeiten

Zusammen 304 Zeiten

III. Theil (Abzug [Fig. 28]).

a) Die Ersten und Zweiten ziehen im Umzuge rechts bis i und gleichzeitig die Dritten und Vierten im Umzuge links bis g.

b) Die Ersten und Zweiten ziehen von i nach e und a und gleichzeitig die Dritten und Vierten von g nach e und c.

c) Die Ersten und Zweiten ziehen von a nach b, dann durch die Mitte von b nach e und h, und gleichzeitig die Dritten und Vierten von c nach b, dann von b nach e und h mit Hinterreihen hinter die Ersten und Zweiten.

d) Die Ersten und Dritten ziehen von h im Umzuge rechts bis a) und gleichzeitig die Zweiten und Vierten im Umzuge links bis c.

e) Die Ersten und Dritten ziehen von a nach e und i und gleichzeitig die Zweiten und Vierten von c nach e und g mit Durchkreuzen bei e.

f) Die Ersten und Dritten ziehen von i nach h, dann von h nach e und b und gleichzeitig die Zweiten und Vierten von g nach h, dann von h nach e und b mit Einreihen zur Flankenlinie.

g) Abmarsch vom Uebungsplatze.

XI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

Inhalt: Mühle, Gehen an und von Ort in Verbindung von Uebungen mit 2 Keulen.

Fig. 30.

1 2 1 2

I. Paar. II. Paar.

Zur Ausführung ist mindestens eine Linie von 2 Stirnpaaren (Fig. 30) erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um! Jeder 2 Keulen holen — marsch! Vorwärts gehen bis in die Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Eintheilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so daſs je ein erstes und zweites Paar einen Reihenkörper bilden.

I. Theil.

a) Die Einzelnen des I. Paares machen eine $1/2$ Drehung links mit 6 Tritten an Ort, die anderen gehen gleichzeitig sechs Tritte an Ort. 6 Zeiten

b) Die Linie macht eine $1/2$ Schwenkung rechts um die Mitte mit 6 Schritten. 6 Zeiten

c) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

d) Alle Paare gehen 6 Schritte vorwärts. 6 Zeiten

e) Die Einzelnen der Paare drehen sich mit 6 Tritten in die Gegenstellung. 6 Zeiten

f) Alle gehen 3 kurze Schritte rückwärts, dann 3 Tritte an Ort und Senken mit dem letzten Tritte die Arme in den Abhang. 6 Zeiten

Die Ersten üben:

g) 1. Vorheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 2. Ruhepause; 3. Ausbreiten der Arme, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Ruhepause; 5. Schwingen der Arme von außen nach unten und innen, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 6. Ruhepause; 7. Schwingen der Arme von innen nach unten und außen, Schlußtritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 8. Ruhepause; 9. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 10. Ruhepause; 11. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 12. Ruhepause; 13.—24. Uebung 1 — 12 widergleich und schließlich Schultern der Keulen.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

g) 1. Seitheben der Arme und Seittritt links in die Grätschstellung; 2. Schwingen der Arme nach unten, innen und oben und Kniebeugen links; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugwechsel; 4. Hochstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 5. Rumpfdrehen links und Vorbeugen desselben mit Vorsenken der Arme in die wagerechte Halte; 6. Wagschwingen der Arme nach außen; 7. Vorschwingen der Arme; 8. Hochheben der Arme, Rumpfstrecken und Zurückdrehen; 9. Beugen der Arme und Kniebeugwechsel; 10. Hochstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 11. Schwingen der Arme von oben nach innen, unten und außen und Knie-

strecken; 12. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 13.—24. Uebung 1—12 widergleich und schließlich Schultern der Keulen. 24 Zeiten

h) Alle gehen 3 Schritte vorwärts bis jedes Paar geschlossen ist und dann 3 Tritte an Ort. 6 Zeiten

i) Die Einzelnen drehen sich mit 6 Tritten an Ort zu Stirnpaaren. 6 Zeiten

k) Alle Paare gehen 6 Schritte rückwärts. 6 Zeiten

l) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

m) Wie bei b). 6 Zeiten

n) Wie bei c). 6 Zeiten

o) Wie bei d). 6 Zeiten

p) Wie bei e). 6 Zeiten

q) Wie bei f). 6 Zeiten

Die Ersten üben:

r) 1. Vorhochheben der Arme und Seittritt links; 2. Ruhepause; 3. Schwingen beider Arme von oben nach links, unten und rechts und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 4. Ruhepause; 5. Kreisschwingen beider Arme von rechts nach unten und Seittritt links; 6. Kreisschwingen der Arme von rechts nach oben; 7. Schwingen der Arme von rechts nach unten links und oben und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 8. Ruhepause; 9. Seittritt rechts und Kreisschwingen der Arme von oben nach innen; 10. Kreisschwingen der Arme von innen nach außen; 11. Senken der Arme nach vorn in den Abhang und Schlußtritt links; 12. Ruhepause; 13.—24. Uebung

Die Zweiten üben gleichzeitig:

r) 1. Vorheben der Arme und Vortritt links; 2. mit der rechten Hand Innenkreis und der linken Hand Außenkreis von vorn nach unten; 3. Seitschwingen (Wagschwingen) nach rechts und Rücktritt links; 4. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten; 5. Kreisschwingen beider Arme von rechts außen nach unten und Ausfall links seitwärts; 6. Wie bei 4; 7. Kreisschwingen beider Arme von rechts außen nach oben und Rücktritt links; 8. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben; 9. Vorschwingen der Arme und Vortritt links; 10. wie bei 2; 11. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 12.

1—12 widergleich und schließlich Schultern der Keulen.	Außenkreis mit beiden Händen von unten nach vorn; 13.—24. Uebung 1—12 widergleich und schließlich Schultern der Keulen. 24 Zeiten

s) Wie bei h). 6 Zeiten
t) Wie bei i). 6 Zeiten
u) Wie bei k). 6 Zeiten
v) Wie bei a). 6 Zeiten

Zusammen 162 Zeiten

II. Theil.

a) Die Einzelnen des II. Paares machen mit 6 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung rechts, während die anderen 6 Tritte an Ort gehen. 6 Zeiten

b) Die Linie macht eine 1/2 Schwenkung links um die Mitte mit 6 Schritten. 6 Zeiten

c) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten
d) Wie bei d) I. Theil. 6 Zeiteu
e) Wie bei e) I. Theil. 6 Zeiten
f) Wie bei f) I. Theil. 6 Zeiten

g) Die Ersten üben wie die Zweiten und die Zweiten wie die Ersten bei g) I. Theil. 24 Zeiten

h) Wie bei h) I. Theil. 6 Zeiten
i) Wie bei i) I. Theil. 6 Zeiten
k) Wie bei k) I. Theil. 6 Zeiten
l) Wie bei l) I. Theil. 6 Zeiten
m) Wie bei b). 6 Zeiten
n) Wie bei c). 6 Zeiten
o) Wie bei d) I. Theil. 6 Zeiten
p) Wie bei e) I. Theil. 6 Zeiten
q) Wie bei f) I. Theil. 6 Zeiten

r) Die Ersten üben wie die Zweiten und die Zweiten wie die Ersten bei r) I. Theil. 24 Zeiten

s) Wie bei h) I. Theil. 6 Zeiten
t) Wie bei i) I. Theil. 6 Zeiten
u) Wie bei k) I. Theil. 6 Zeiten

v) Die Einzelnen der zweiten Paare machen mit 6 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links. Die anderen gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

Zusammen 162 Zeiten

XII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

Inhalt: Reihungen mit Drehungen in Verbindung mit Hantelübungen.

Zur Ausführung sind mindestens 2 Stirnviererreihen erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

I. Theil.

Die erste Reihe übt:

a) 1. Vorreihen vor den Ersten mit 4 Schritten;*) 2. Alle gehen mit Antreten rechts 4 Tritte an Ort; 3. zwei Nachstellschritte rechts seitwärts in 4 Zeiten; 4. wie bei 2.; 5. Seitheben der Arme und Seittritt rechts; 6. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 7. Hochstoßen der Arme und eine ganze Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 8. eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen und Beugen der Arme zum Seitstoßen; 9. Seitstoßen der Arme und Seittritt links; 10. Senken der Arme in den Abhang und Schlußstritt rechts; 11. 4 Tritte an Ort; 12. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Die zweite Reihe übt gleichzeitig:

a) 1. Vorheben der Arme und Vortritt links; 2. Hochheben der Arme und Vortritt rechts; 3. eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen, Kniebeugen links, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 4. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme, Kniestrecken und eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 5. Vorsenken der Arme und Rücktritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußstritt links; 7. 4 Tritte an Ort; 8. Vorreihen vor den Vierten mit 4 Schritten; 9. Alle gehen 4 Tritte an Ort; 10. 2 Nachstellschritte links seitwärts in 4 Zeiten; 11. wie bei 8.; 12. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 48 Zeiten

*) Ueber Ausführung siehe Fußnote Seite 5.

b) 1. Vorreihen vor den Vierten mit 4 Schritten; 2. Alle gehen 4 Tritte an Ort; 3. zwei Nachstellschritte links vorwärts in 4 Zeiten; 4. wie bei 2; 5. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Knieheben rechts; 6. Seitstoßen der Arme und Kniesenken und Seitschrittstellung rechts; 7. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 8.—10. Uebung 5—7 widergleich; 11. 4 Tritte an Ort; 12. Eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

b) 1. Vorhochheben der Arme und Auslagestellung links rückwärts; 2. Rückbeugen des Rumpfes; 3. Rumpfstrecken, Senken der Arme in den Abhang und Stand; 4. bis 6. Uebung 1—3 widergleich; 7. 4 Tritte an Ort; 8. Vorreihen vor den Ersten mit 4 Schritten; 9. wie bei 7.; 10. 2 Nachstellschritte vorwärts in 4 Zeiten; 11. wie bei 7.; 12. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 48 Zeiten

c) Wie bei a). 48 Zeiten
d) Wie bei b). 48 Zeiten

Zusammen 192 Zeiten

II. Theil.

Die erste Reihe macht die Uebungen der zweiten Reihe und die zweite Reihe die der ersten Reihe aus dem I. Theile.

XIII.

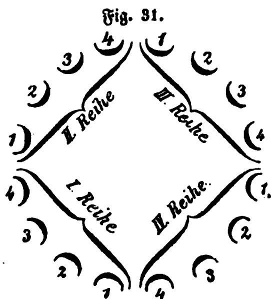
Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Schwenkstern in Verbindung mit Freiübungen ohne Belastung in widergleicher Ausführung.

Zur Ausführung ist mindestens eine Kreislinie von 4 Viererreihen (Fig. 31) erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so dass je 4 Reihen einen Reihenkörper bilden. Umbilden jeder Stirnlinie zur Kreislinie — marsch! Richtet — euch!

Fig. 31.



I. Theil.

a) Jeder Einzelne eine $1/4$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

b) Links nebenreihen neben die Ersten zur Kreissäule mit 4 Schritten. 4 Zeiten

c) Alle 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

d) Jede Reihe eine $1/4$ Schwenkung links (Schwenkstern) mit 4 Schritten. 4 Zeiten

e) Rechts kreisen der Vierten um die Dritten und der Zweiten um die Ersten mit 8 Schritten. 8 Zeiten

f) Wie bei d). 4 Zeiten

g) " " e). 8 Zeiten

h) " " d). 4 Zeiten

i) " " e). 8 Zeiten

k) " " d). 4 Zeiten

l) " " e). 8 Zeiten

m) Hinterreihen hinter die Ersten zur Kreislinie mit vier Schritten. 4 Zeiten

n) Alle 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

o) Jeder Einzelne eine $1/4$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

Die erste und dritte Reihe übt:

p) 1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Schwingen des rechten Armes nach oben und hinten und Ausfall rechts rückwärts; 4. Schwingen des rechten Armes nach oben und vorn, Stand und tiefe Hockstellung; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. Strecken der Arme

Die zweite und vierte Reihe übt gleichzeitig:

p) 1. Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten und Vorheben des linken Armes in Verbindung mit Ausfall rechts rückwärts; 2. Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben und vorn, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Beugen beider Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 4. Vorstoßen der Arme, Stand und tiefe Hockstellung; 5. Schwingen

in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

des rechten Armes von vorn nach oben und hinten und Ausfall rechts rückwärts; 6. Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben und vorn in den Abhang, Senken des linken Armes und Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich. 48 Zeiten

Die Ersten und Zweiten jeder Reihe üben:

qu) Uebung p) der ersten und dritten Reihe.

Die Dritten u. Vierten jeder Reihe üben gleichzeitig:

qu) Uebung p) der zweiten und vierten Reihe. 48 Zeiten

Die Ersten und Dritten jeder Reihe üben:

r) Uebung p) der ersten und dritten Reihe.

Die Zweiten u. Vierten jeder Reihe üben gleichzeitig:

r) Uebung p) der zweiten und vierten Reihe. 48 Zeiten

Zusammen 220 Zeiten

II. Theil.

a) Alle Einzelnen eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

b) Rechts nebenreihen neben die Vierten mit 4 Schritten. 4 Zeiten

c) Alle 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

d) Ein 1/4 Schwenkstern rechts mit 4 Schritten. 4 Zeiten

e) Links kreisen der Ersten um die Zweiten, und der Dritten um die Vierten mit 8 Schritten. 8 Zeiten

f) Wie bei d). 4 Zeiten

g) „ „ e). 8 Zeiten

h) „ „ d). 4 Zeiten

i) „ „ e). 8 Zeiten

k) „ „ d). 4 Zeiten

l) „ „ e). 8 Zeiten

m) Hinterreihen hinter die Vierten zur Kreislinie mit vier Schritten. 4 Zeiten

n) Wie bei c). 4 Zeiten

o) Jeder Einzelne macht 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 4 Zeiten

Die erste und dritte Reihe übt:

p) 1. Eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts in Verbindung mit Beugen der Arme zum Speichhieb; 2. Speichhieb in die Vorhebhalte und Ausfall rechts vorwärts; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeiue; 4. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 5. Beugen der Arme zum Speichhieb und Rücktritt rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

Die zweite und vierte Reihe übt gleichzeitig:

p) 1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, und Rücktritt rechts bei gleichzeitigem Beugen der Arme zum Speichhieb; 4. 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts und Speichhieb in die Vorhebhalte; 5. Beugen der Arme und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich. 48 Zeiten

Die Ersten und Zweiten jeder Reihe üben:

qu) Uebung p) der ersten und dritten Reihe vom II. Theile.

Die Dritten u. Vierten jeder Reihe üben gleichzeitig:

qu) Uebung p) der zweiten und vierten Reihe vom II. Theile. 48 Zeiten

Die Ersten und Dritten jeder Reihe üben:

r) Uebung p) der ersten und dritten Reihe vom II. Theile.

Die Zweiten u. Vierten jeder Reihe üben gleichzeitig:

r) Uebung p) der zweiten und vierten Reihe vom II. Theile. 48 Zeiten

Zusammen 220 Zeiten

s) **Umgestalten der Kreislinie zur geraden Linie — marsch!**

XIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

Inhalt: Reihungen, Drehungen, Hiebe und Deckungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine geöffnete Stirn-Viererreihe (Fig. 32) erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch! Stab rechts auf — übt! 1, 2.

Fig. 32.

1 2 3 4

I. Theil.

Der Zweite übt:

a) 1. Nebenreihen rechts mit rechts Kreisen neben den Ersten mit 8 Schritten unter Beibehaltung des Abstandes von zwei Schritten (Fig. 33); 2. 4 Tritte an Ort; 3. eine ¼ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Fig. 33.

1 2 3 4

Der Erste übt gleichzeitig mit dem Zweiten:

a) 1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung;*) 2. Stab schräg links und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Kreuz-

Der Dritte übt:

a) 1. Nebenreihen links mit rechts Kreisen neben den Vierten mit acht Schritten unter Beibehaltung des Abstandes von 2 Schritten (s. Fig. 33); 2. 4 Tritte an Ort; 3. eine ¼ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort. 16 Zeiten

Der Vierte übt gleichzeitig mit dem Dritten:

a) 1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab schräz rechts und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 3. Stab auf der linken Hüfte und Kreuz-

*) Ueber Ausführung siehe Fußnote Seite 5.

schrittstellung rechts vor dem Standbeine; 4. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts.

schrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab nach rechts und Ausfall links seitwärts. 16 Zeiten

Der Zweite übt:

b) 1. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 2. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 3. wie bei 1; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 6. Stab schräg hoch (Speichhiebdeckung), Auslagestellung links rückwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand.

Der Dritte übt:

b) Wie der Zweite, nur macht er zum Schlusse eine 1/4 Drehung links.

Der Erste übt:

b) 1. Stab nach rechts hinten, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. Auslagestellung links rückwärts, Stab schräg hoch (Speichhiebdeckung) und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung links in den Stand.

Der Vierte übt:

b) 1. Stab nach rechts hinten, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. Auslagestellung links rückwärts, Stab schräg hoch (Speichhiebdeckung) und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 6. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung links in den Stand. 32 Zeiten

Der Erste übt:

c) Wie der Zweite bei a).

Der Zweite übt:

c) Wie der Erste bei a).

Der Erste übt:

d) 1. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 2. Ellhieb und Ausfall links vorwärts (Fig. 34 a); 3. wie bei 1; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 6. Stab vorlings tief (Ellhiebdeckung), Auslagestellung links rückwärts und mäßiges Vor-

Der Vierte übt:

c) Wie der Dritte bei a).

Der Dritte übt:

c) Wie der Vierte bei a).

Der Vierte übt:

d) Wie der Erste, nur macht er zum Schlusse eine $1/4$ Drehung links.

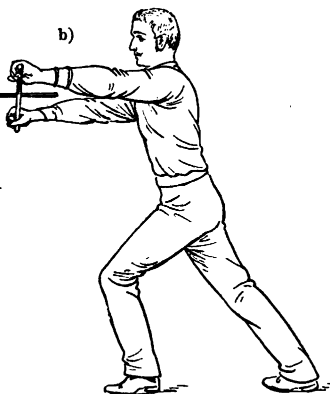
Fig. 34.

a)



Ellhieb und Ausfall links vorwärts.

b)



Stab vorlings tief (Ellhiebdeckung) Auslagestellung rechts rückwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes.

beugen des Rumpfes; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand.

Der Zweite übt:

d) Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts und Stab links hinten; 2. Stab vorlings tief (Fig. 34b) (Ellhiebdeckung), Auslagestellung rechts rückwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 3. Stab links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Ellhieb und Ausfall rechts vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung links in den Stand.

Der Dritte übt:

d) 1. Stab nach rechts hinten eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. Stab vorlings tief (Ellhiebdeckung), Auslagestellung links rückwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 6. Ellhieb und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand.

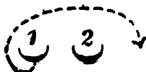
32 Zeiten

II. Theil.

Der Erste übt:

1. Nebenreihen links neben den Zweiten mit rechts Kreisen (Fig. 35) mit acht Schritten; 2. vier Tritte an Ort; 3. eine 1/4 Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

Fig. 35.





Der Vierte übt:

1. Nebenreihen rechts neben den Dritten mit rechts Kreisen mit 8 Schritten; 2. vier Tritte an Ort; 3. eine 1/4 Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Der Zweite übt:

a) 1. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Stab links über rechts und Rückschrittstellung links; 3. Stab rechts vor und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 4. Stab hoch und Kniestrecken in die Rückschrittstellung.

Der Dritte übt:

a) 1. Stab links hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab links über rechts und Rückschrittstellung rechts; 3. Stab links vor und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 4. Stab hoch und Kniestrecken in die Rückschrittstellung.

Der Erste übt:

b) 1. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 2. Kammhieb links und Ausfall links; 3. wie bei 1; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 6. Stab auf der linken Hüfte, Kammhiebdeckung und Auslagestellung links rückwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung links in den Stand.

Der Vierte übt:

b) Wie der Erste bei b), nur macht er zum Schlusse eine 1/4 Drehung rechts.

Der Zweite übt:

b) 1. Stab nach links hinten, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 2. Auslagestellung rechts rückwärts und Stab auf der linken Hüfte Kammhiebdeckung; 3. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Kammhieb und Ausfall rechts vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab

Der Dritte übt:

b) 1. Stab nach rechts hinten, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. Stab auf der rechten Hüfte und Auslagestellung links rückwärts; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 6. Kammhieb links und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf

rechts auf und eine $1/4$ Drehung rechts in den Stand.

Der Zweite übt:

c) Wie der Erste bei a).

Der Erste übt.

c) Wie der Zweite bei a).

Der Erste übt:

d) 1. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 2. Risthieb und Ausfall links vorwärts (Fig. 36a); 3. wie und eine $1/4$ Drehung links in den Stand. 32 Zeiten

Der Dritte übt:

c) Wie der Vierte bei a).

Der Vierte übt:

c) Wie der Dritte bei a).

Der Vierte übt:

d) Wie der Erste, nur macht er zum Schlusse eine $1/4$ Drehung links.

Fig. 36.



Stab auf der rechten Hüfte (Risthiebdeckung) und Auslagestellung rechts rückwärts.



Risthieb und Ausfall links vorwärts.

bei 1; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 6. Stab auf der rechten Hüfte Risthiebdeckung und Auslagestellung links rückwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand.

Der Zweite übt:

d) 1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts und Stab links hinten; 2. Stab auf der rechten Hüfte (Risthiebdeckung) und Auslagestellung rechts rückwärts (Fig. 36 b); 3. Stab links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab links auf und in den Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Risthieb und Ausfall rechts vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung links in den Stand.

Der Dritte übt:

d) 1. Stab rechts hinten, eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. Stab auf der rechten Hüfte (Risthiebdeckung) und Auslagestellung links rückwärts; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 4. Stab links auf und Stand; 5. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 6. Risthieb links und Ausfall links vorwärts; 7. wie bei 5; 8. Stab rechts auf und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand. 32 Zeiten

e) Schließen der Reihen zur Mitte — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

XV.

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Kette im Oval in Verbindung mit Freiübungen ohne Belastung widergleich.

Zur Ausführung ist eine geöffnete Säule von 2 Viererreihen (Fig. 37) erforderlich.

Fig. 37.

5	6	7	8
1	2	3	4

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Nebenreihen rechts neben den Ersten — **marsch!** Eintheilung zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bildet, worauf man die Ersten bis Vierten als erste Reihe und die Fünften bis Achten als zweite Reihe der einzelnen Reihenkörper annimmt. Schließen der Reihenkörper vorwärts bis zu einem Abstande von einer Schrittlänge — **marsch!** Links — **um!** Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von einer Schrittlänge — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**

I. Theil.

a) Der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte, der Fünfte und Sechste, der Siebente und Achte drehen sich in die Gegenstellung und führen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken aus (Siehe Fig. 18, III. Stufe). 4 Zeiten

b) Der Zweite und Sechste, der Fünfte und Achte, der Dritte und Siebente, der Erste und Vierte drehen sich in Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. (Siehe Fig. 19, III. Stufe.) 4 Zeiten

c) Der Sechste und Vierte, der Erste und Siebente, der Fünfte und Dritte, der Zweite und Achte drehen sich in Gegenstellung und führen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken aus. 4 Zeiten

d) Der Vierte und Achte, der Sechste und Siebente, der Zweite und Dritte, der Erste und Fünfte drehen sich in Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links und drehen sich schließlich so beim 4. Schritte, dass die linke Leibesseite nach außen gerichtet ist. 4 Zeiten

Der Fünfte, Sechste, Siebente und Achte üben:

e) 1. Beugen des linken Armes zum Hochristhieb, Beugen des rechten Armes rücklings und Ausfall links seitwärts; 2. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und des linken rücklings und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstrecken der Arme und Seittritt links; 4. Nachstelltritt rechts, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorsenken der Arme; 5. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Seittritt rechts; 6. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und des linken rücklings mit Kreuztritt links vor dem Standbeine; 7. Beugen des linken Armes zum Hochristhieb und des rechten rücklings mit Ausfall rechts seitwärts; 8. Strecken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links.

Der Erste, Zweite, Dritte und Vierte üben gleichzeitig:

e) 1. Hochheben der Arme, eine 1/4 Drehung links und Ausfall links vorwärts; 2. eine 1/2 Drehung links auf beiden Fersen, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes, Tiefsenken der Arme und Umfassen des rechten Oberschenkels; 3. Rumpfstrecken, Hochstrecken der Arme, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Ferse in den Stand; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich. 32 Zeiten

Zusammen 48 Zeiten

II. Theil.

a) Der Siebente und Achte, der Sechste und Fünfte, der Vierte und Dritte, der Erste und Zweite machen die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken mit 4 Schritten. (siehe Fig. 22, III. Stufe). 4 Zeiten

b) Der Dritte und Siebente, der Achte und Fünfte, der Vierte und Erste, der Sechste und Zweite machen die kleine Kette links mit 4 Schritten. (siehe Fig. 23, III. Stufe). 4 Zeiten

c) Der Dritte und Fünfte, der Achte und Zweite, der Siebente und Erste, der Vierte und Sechste machen die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken mit 4 Schritten. (siehe Fig. 24, III. Stufe). 4 Zeiten

d) Der Fünfte und Erste, der Dritte und Zweite, der Siebente und Sechste, der Achte und Vierte führen mit 4 Schritten die kleine Kette links aus (siehe Fig. 25, III. Stufe) und drehen sich beim 4. Schritte so, dass die linke Seite nach außen gerichtet ist. 4 Zeiten

Der Erste, Zweite, Dritte und Vierte üben:

e) Uebung e) des Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten im I. Theile.

Der Fünfte, Sechste, Siebente u. Achte üben gleichzeitig:

e) Uebung e) des Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten im I. Theile. 32 Zeiten

Zusammen 48 Zeiten

III. Theil.

a—d) Uebungen a—d) des I. Theiles. 16 Zeiten

Der Fünfte, Sechste, Siebente und Achte üben:

e) 1. Ein Galopphüpfen und Ausfall links seitwärts mit Seitheben beider Arme nach rechts; 2. Hochheben der Arme, Kniestrecken, eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 4. Vorstoßen der Arme, eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kniestrecken und eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 6. Hochstoßen der Arme und Seittritt links; 7. eine 1/2 Drehung

Der Erste, Zweite, Dritte u. Vierte üben gleichzeitig:

e) 1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken in die Rückschrittstellung; 4. eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1—4 widergleich.

32 Zeiten

Zusammen 48 Zeiten

links auf der linken Fußspitze, ein Galopphüpfen und Ausfall rechts seitwärts mit Seitsenken beider Arme nach links; 8. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links.

IV. Theil.

a—d) Uebung a—d) des II. Theiles.

Der Erste, Zweite, Dritte und Vierte üben:	Der Fünfte, Sechste, Siebente u. Achte üben gleichzeitig:
e) Uebung e) des Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten im III. Theile.	e) Uebung e) des Ersten Zweiten, Dritten und Vierten im III. Theile. 32 Zeiten
	Zusammen 48 Zeiten

f) Schließen der Reihen rechts seitwärts! — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten und Umbilden zur Stirnreihe — marsch!

XVI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

Inhalt: Kette in der Viererreihe in Verbindung mit Keulenübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine geöffnete Stirn-Viererreihe (Fig. 38) erforderlich.

Fig. 38.

1 2 3 4

Vorbereitung: Antreten — marsch! Zwei Keulen holen — marsch! Richtet — euch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Nebenreihen links neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Achtung!

I. Theil.

a) Der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 6 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken. 6 Zeiten

b) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

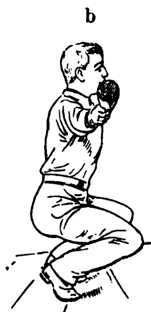
Der Erste und Dritte üben:

c) 1. Hochstrecken der Arme und Ausfall links seitwärts (Fig. 39a); 2.—3. Pause; 4. Kreisen der Arme von oben

Der Zweite und Vierte üben gleichzeitig:

c) 1. Seitstrecken der Arme und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung (Fig. 39b); 2. Krei-

Fig. 39.



b

Seitstrecken der Arme und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung.



a

Hochstrecken der Arme und Ausfall links seitwärts.

nach innen und Kniebeugwechsel; 5. wie bei 4; 6. wie bei 4; 7. Schwingen der Arme von oben nach innen, unten und außen, Schlußtritt links und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 8.—9. Pause; 10. Kniestrecken, Ausfall links seitwärts und Schwingen der Arme von außen nach unten, innen und oben; 11.—12. Pause; 13. Kreisschwingen der Arme von oben nach außen und Kniebeugwechsel; 14. wie bei 13; 15. Keulen schultern und Schlußtritt links; 16.—30. Uebung 1—15 widergleich.

sen der Hände vorlings von außen nach unten; 3. wie bei 2; 4. Schwingen des linken Armes von außen nach oben und innen und Ausfall links seitwärts; 5.—6. Pause; 7. Kreisschwingen beider Arme von außen rechts nach unten und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 8. Kreisschwingen der Arme wie bei 7; 9. Kreisschwingen der Arme von außen nach unten; 10. Schwingen des linken Armes von innen nach oben und außen und Ausfall links seitwärts 11.—12. Pause; 13. Schlußtritt links und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 14. Handkreisen wie bei 13; 15. Keulen schultern und Stand; 16.—30. Uebung 1—15 widergleich. 30 Zeiten

d) Der Erste und Vierte machen mit 6 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken (Fig. 40). Der Dritte und Zweite macht gleichzeitig mit 6 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links. 6 Zeiten

Fig. 40.



e) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

f) Alle üben wie bei c 30 Zeiten

g) 1. Der Erste und Dritte, der Zweite und Vierte machen mit 6 Schritten die kleine Kette rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken.

h) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

i) Alle üben wie bei c. 30 Zeiten

k) 1. Der Zweite und Dritte führen mit 6 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken aus während der Erste und Vierte mit 6 Tritten an Ort eine 1/2 Drehung links machen. 6 Zeiten

l) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten
m) Alle üben wie bei c. 30 Zeiten

Zusammen 162 Zeiten

II. Theil.

a) Der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte machen mit 6 Schritten die kleine Kette rechts. 6 Zeiten
b) Alle gehen 6 Tritte an Ort 6 Zeiten

Der Erste und Dritte übt:

c) 1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Hochstrecken der Arme; 2.—3. Pause; 4. Kreisschwingen beider Arme von oben nach links seitwärts, eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 5. Kreisschwingen beider Arme von oben nach rechts seitwärts und eine 1/2 Drehung links auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 6. Wie bei 4; Rücksenken des rechten Armes, Beugen des linken Armes, so dass sich die Keule wagerecht über dem Kopfe befindet und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 8.—9. Pause; 10. Hochheben (Strecken) der Arme und Auslagestellung links rückwärts; 11.—12. Pause; 13. Kreisschwingen beider Arme von oben nach rechts, eine 1/2 Drehung auf beiden Fersen mit Kniebeugwechsel; 14. Pause; 15. Keulen schultern und 1/4 Drehung rechts in den Stand; 16.—30. 1.—15. widergleich.

Der Zweite und Vierte übt gleichzeitig:

1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Vortritt links und Vorstrecken der Arme; 2. Handkreisen innen von vorn nach unten; 3. Handkreisen außen von vorn nach unten; 4. Schwingen des linken Armes von vorn nach unten und hinten, Beugen des rechten Armes zum Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 5.—6. Pause; 7. Hochheben (Strecken) der Arme und Kniebeugwechsel; 8. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach vorn und Kniebeugwechsel; 9. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach vorn; 10. Beugen des rechten Armes zum Speichhieb, Rücksenken des linken Armes und Auslagestellung rechts rückwärts; 11.—12. Pause; 13. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken links; 14. Handkreisen wie bei 2; 15. Keulen schultern und eine 1/4 Drehung rechts in den Stand; 16—30. Uebung 1.—15. widergleich. 30 Zeiten

d) 1. Der Erste und Vierte machen mit 6 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken, während der Zweite und Dritte mit 6 Tritten an Ort eine $^1/_2$ Drehung links ausführen. 6 Zeiten

e) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

f) Alle üben wie bei c. 30 Zeiten

g) 1. Der Erste und Dritte der Zweite und Vierte machen mit 6 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken. 6 Zeiten

h) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

i) Alle üben wie bei c. 30 Zeiten

k) 1. Der Zweite und Dritte machen mit 6 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken, während der Erste und Vierte mit 6 Tritten an Ort eine $^1/_2$ Drehung links ausführen. 6 Zeiten

l) Alle gehen 6 Tritte an Ort. 6 Zeiten

m) Alle üben wie bei c und drehen sich schließlich in die Stirnstellung. 30 Zeiten

n) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Keulen ablegen — marsch!

XVII. *)

Ordnungs- und Stabübungen.

Inhalt: Auf- und Abmarsch in Verbindung mit Stabübungen.

Zur Ausführung ist mindestens eine Flanken-Viererreihe (Fig 41) erforderlich.

Fig. 41.

(1 (2 (3 (4

Vorbereitung: Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Stab rechts auf, — übt! 1, 2.

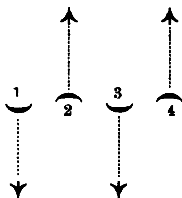
---

*) Ausgeführt anläßlich der Kreis- und Gauturnwartsversammlung in Linz.

a) Die Ersten und Dritten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links und gleichzeitig die andern eine 1/4 Drehung rechts. 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Schritte (Fig. 42) vorwärts. 4 Zeiten

Fig. 42.



Die Ersten und Zweiten üben:

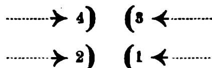
c) 1. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts und Stab nach rechts; 2. Stab schräg links und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab rechts zum Stoß; 4. Stab schräg vorhochstoßen und Ausfall links vorwärts; 5. Stab zum Stoß und Auslagestellung links rückwärts; 6. Stab schräg links, eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vor dem Standbeine; 7. Stab nach rechts und Ausfall rechts seitwärts; 8. Stab links auf und eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 9.—10. Uebung; 1.—8. widergleich.

Die Dritten und Vierten üben gleichzeitig:

c) 1. Stab vor und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 2. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 3. Stab rechts zum Stoß und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 4. Eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen. Aufknien links und Stab rechts vor; 5. Eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen und Aufknien links und Stab zum Stoß rechts; 6. Stab hoch und Kniestrecken in die Ausfallstellung; 7 Stab vor, Stand und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 8. Stab links auf und Kniestrecken in den Stand; 9.—10. Uebung; 1.—8. widergleich.
4×16 Zeiten

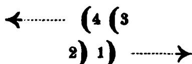
d) Wie bei a). 4 Zeiten
e) Wie bei b). 4 Zeiten
f) Wie bei a). 4 Zeiten
g) Wie bei b), so dass die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten in die Gegenstellung kommen (Fig. 43).

Fig. 43.



h) Wie bei a). 4 Zeiten
i) Wie bei b). 4 Zeiten
k) Die Ersten und Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine 1/4 Drehung links und die andern eine 1/4 Drehung rechts. 4 Zeiten
l) Alle gehen 4 Schritte vorwärts (Fig. 44). 4 Zeiten

Fig. 44.



Die Zweiten und Dritten üben:

m) 1. Stab links hinten und Ausfall links rückwärts; 2. Stab schräg vorhoch, mässiges Vorbeugen des Rumpfes (Speichhiebdeckung) und Auslagestellung rechts rückwärts; 3. Stab links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab links auf und Schlusstritt links; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich.

Die Ersten und Vierten üben gleichzeitig:

m) 1. Stab zum Hieb, eine 1/2 Drehung links auf der rechten Fussspitze und Auslagestellung links rückwärts; 2. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 3. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 4. Stab links auf und eine 1/2 Drehung rechts auf der rechten Fussspitze in den Stand; 5.—8. Uebung; 1.—4. widergleich. 4×8 Zeiten

n) Wie bei k). 4 Zeiten
o) Wie bei l). 4 Zeiten
p) Wie bei k). 4 Zeiten

qu) Wie bei l), so daſs die Paare in die Gegenstellung kommen (Fig. 45). 4 Zeiten

Fig. 45.

┈┈┈➤ 4) 3) (2 (1 ➤┈┈┈

r) Wie bei k). 4 Zeiten
s) Wie bei l). 4 Zeiten
t) Wie bei k). 4 Zeiten
u) Wie bei l). 4 Zeiten

Die Zweiten und Dritten üben:

v) 1. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 2. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 3. Wie bei 1; 4. Stab links auf und Stand; 5.—8. Uebung; 1.—4. widergleich.

Die Ersten und Vierten üben gleichzeitig:

v) 1. Eine $1/2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links rückwärts und Stab links hinten; 2. Stab schräg vorhoch, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes (Speichhiebdeckung) u. Auslagestellung links rückwärts; 3. Stab links hinten und Ausfall links rückwärts; 4. Stab links auf und eine $1/2$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung; 1.—4. widergleich. 4×8 Zeiten

w) Wie bei k). 4 Zeiten
x) Wie bei l). 4 Zeiten
y) Wie bei k). 4 Zeiten
z) Wie bei l) mit Einreihen der Paare (Fig. 46). 4 Zeiten

Fig. 46.

(4 (3 ➤┈┈┈

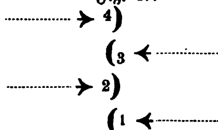
┈┈┈➤ 2) 1)

aa) Wie bei k). 4 Zeiten
bb) Wie bei l). 4 Zeiten
cc) Die Ersten und Dritten machen mit 4 Tritten an Ort eine $1/4$ Drehung links und gleichzeitig die andern eine $1/4$ Drehung rechts. 4 Zeiten
dd) Alle gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Zeiten

Die Ersten und Zweiten üben:	Die Dritten und Vierten üben gleichzeitig:
ee) Wie die Dritten und Vierten bei III.	ee) Wie die Ersten und Zweiten bei III. 4×16 Zeiten

ff) Wie bei cc). 4 Zeiten
gg) Wie bei dd). 4 Zeiten
hh) Wie bei cc). 4 Zeiten
ii) Wie bei dd) mit Einreihen zur Linie (Fig. 47). 4 Zeiten

Fig. 47.



kk) Wie bei cc). 4 Zeiten
ll) Wie bei dd). 4 Zeiten
mm) Stäbe ablegen — **marsch!**

XVIII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

Inhalt: Schwenken im Viereck widergleich, Gehen an und von Ort, Bilden einer Kreisreihe und Hantelübungen widergleich.

Zur Ausführung ist mindestens eine Säule von 2 Stirn-Achterreihen mit einem Abstande von 8 Schritten von Reihe zu Reihe (Fig. 48) erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Rechts — **um!** Nebenreihen links neben den Ersten — **marsch!**

Anmerkung: Die Säule von Achterreihen kann hier auch durch einen entsprechenden Aufzug gebildet werden.



Fig. 48.



I. Theil.

a) Die Erste Reihe macht eine $^1/_4$ Schwenkung rechts um den Ersten und gleichzeitig die zweite Reihe eine $^1/_4$ Schwenkung links um den Achten mit 8 Schritten. 8 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts und wieder 4 Tritte an Ort. 12 Zeiten

c) Jede Reihe geht mit 8 Schritten zur Kreisaufstellung vorlings. 8 Zeiten

Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten üben:

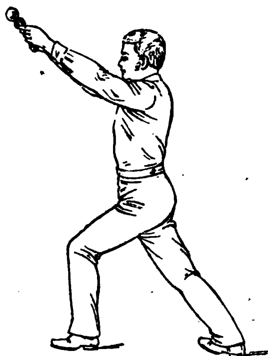
d) 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 2. Schrägvorhochheben der Arme, Ausfall links vorwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes (Fig. 49a); 3.

Die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten üben gleichzeitig:

d) 1. Eine $^1/_2$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts, Schrägvorhochheben der Arme und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes;

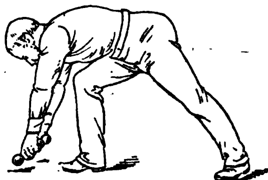
Fig. 49.

a



Schrägvorhochheben der Arme, Ausfall links vorwärts und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes.

b



$^1/_2$ Drehung rechts auf beiden Fersen, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme.

eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fersen, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme; 4. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 5. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

2. eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fersen, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme (Fig. 49b); 3. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fersen mit Kniebeugwechsel; 4. Vorsenken der Arme, Schlußstritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Hochheben der Arme. 4×12 Zeiten

e) Umgestalten der Kreisreihen zu geraden Reihen mit 8 Schritten. 8 Zeiten

f) Wie bei a). 8 Zeiten
g) „ „ b). 12 Zeiten
h) „ „ c). 8 Zeiten
i) „ „ b). 12 Zeiten
k) „ „ c). 8 Zeiten

Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten üben:

l) 1. Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Auslagestellung links rückwärts, Beugen des linken Armes zum Hochristhieb und des rechten rücklings; 3. Schrägvorhochstrecken des rechten Armes, Schrägrücktiefstrecken des linken Armes und Ausfall links vorwärts; 4. wie bei 2; 5. Hochstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich.

Die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten üben gleichzeitig:

l) 1. Eine 1/2 Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme und Vortritt rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 4. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 5. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine 1/2 Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Uebung 1—6 widergleich. 4×12 Zeiten

m) Wie bei e). 8 Zeiten
n) „ „ a). 8 Zeiten
o) „ „ b). 12 Zeiten

II. Theil.

a) Die erste Reihe macht eine 1/4 Schwenkung links um den Achten und gleichzeitig die zweite Reihe eine 1/4 Schwenkung rechts um den Ersten mit 8 Schritten. 8 Zeiten

b) Wie bei b) im I. Theile 12 Zeiten

c) Wie bei c) im I. Theile 8 Zeiten

Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten üben:

d) Wie die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten bei d) im I. Theile.

Die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten üben gleichzeitig:

d) Wie die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten bei d) im I. Theile. 4×12 Zeiten

e) Wie bei e) im I. Theile. 8 Zeiten
f) „ „ a) „ „ „ 8 Zeiten
g) „ „ b) „ „ „ 12 Zeiten
h) „ „ a) „ „ „ 8 Zeiten
i) „ „ b) „ „ „ 12 Zeiten
k) „ „ c) „ „ „ 8 Zeiten

Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten üben:

l) Wie die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten l) im I. Theile.

Die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten üben gleichzeitig:

Wie die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten im I. Theile. 4×12 Zeiten

m) Wie bei e) im I. Theile. 8 Zeiten
n) „ „ a) „ „ „ 8 Zeiten
o) „ „ b) „ „ „ 12 Zeiten

XIX.*)

Ordnungs- und Freiübungen.

Inhalt: Aufzug und Freiübungen widergleich.

Zur Ausführung sind mindestens 4 Paare in Säulenaufstellung (Fig. 50) erforderlich.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren.

Fig. 50.

(1 (3 (5 (7
(2 (4 (6 (8

I. Theil.

Aufzug.**)

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die Säule von Stirnpaaren von b auf den Uebungsplatz bis e und h. Bei h angekommen, machen die Paare widergleiche Umzüge, die von den Ersten, Zweiten, Fünften und Sechsten gebildeten Paare ziehen von h nach g, d und a. Die anderen Paare ziehen von h nach i, f und c (Fig. 51).

2. Die von den Ersten, Zweiten, Fünften und Sechsten gebildete Säule zieht von a nach e und i. Die anderen ziehen von c nach e und g mit Durchkreuzen bei e (Fig. 52).

Fig. 51.

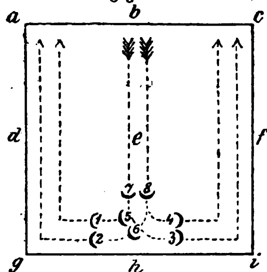
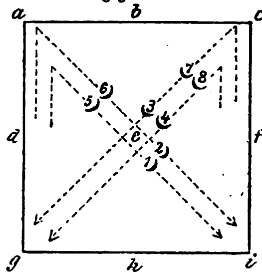


Fig. 52.



*) Ausgeführt anläßlich der Einweihung der neu eingerichteten Turnhalle des Linzer Turnvereines 1891.

**) Der Aufzug erfolgt unter Absingung eines Marschliedes mit Musikbegleitung.

Fig. 53.

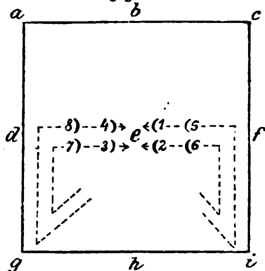


Fig. 54.

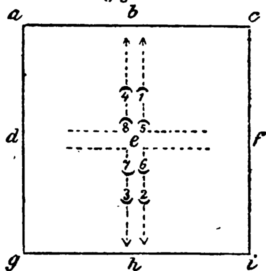


Fig. 55.

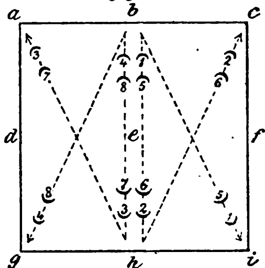
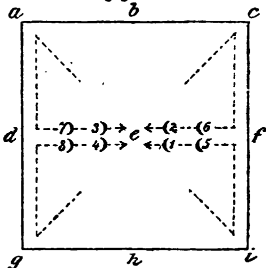


Fig. 56.



3. Die von den Ersten, Zweiten, Fünften und Sechsten gebildete Säule zieht von i nach f ($^3/_4$ Windung) und dann gegen die Mitte bis e ($^1/_4$ Windung). Die andern ziehen von g nach d und e (Fig. 53).

4. Der Erste und Fünfte zieht von e nach b, der Zweite und Sechste von e nach h, der Dritte und Siebente von e nach h und der Vierte und Achte von e nach b (Fig. 54).

5. Der Erste und Fünfte zieht von b nach c, der Zweite und Sechste von h nach c mit Durchkreuzen, der Dritte und Siebente von h nach a und der Vierte und Achte von b nach g mit Durchkreuzen (Fig. 55).

6. Der Erste und Fünfte zieht von i nach f und e, der Zweite und Sechste von c nach f und e, der Dritte und Siebente von a nach d und e und der Vierte von g nach d und e (Fig. 56).

7. Der Erste und Fünfte zieht von e nach h, der Zweite und Sechste von e nach b, der Dritte und Siebente von e nach b, und der Vierte und Achte von e nach h (Fig. 57).

8. Der Erste und Vierte zieht als Paar vereinigt von h nach g, der Fünfte und Achte von h nach i, der Zweite und Dritte von b nach c und der Sechste und Siebente von b nach a (Fig. 58).

9. Der Erste und Vierte als Paar vereinigt zieht von g nach e, der Zweite und Dritte von c nach e, der Fünfte und Achte von i nach e und der Sechste und Siebente von a nach e (Fig. 59).

10. Der Erste zieht von e nach d und g, der Zweite von e nach b und c, der Dritte von e nach f und c, der Vierte von e nach h und g, der Fünfte von e nach h und i, der Sechste von e nach d, der Siebente von e nach b und a und der Achte von e nach f und i (Fig. 60).

Fig. 57.

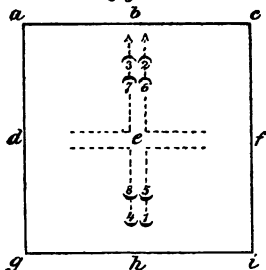


Fig. 58.

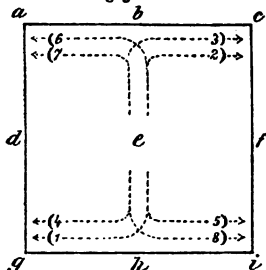


Fig. 59.

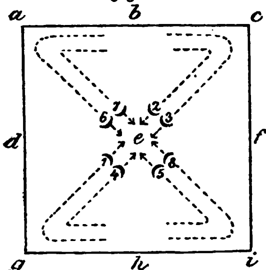
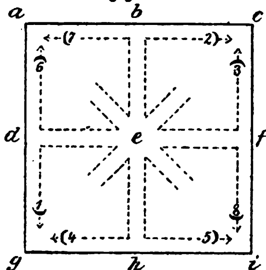


Fig. 60.



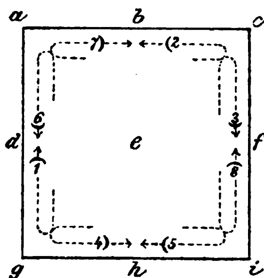


Fig. 61.

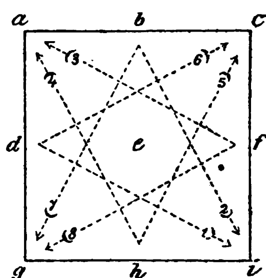


Fig. 62.

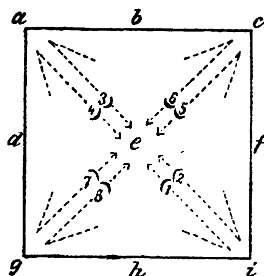


Fig. 63.

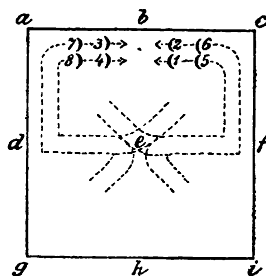


Fig. 64.

11. Alle machen eine $\frac{1}{2}$ Windung nach außen (Fig. 61).

12. Der Erste zieht von d nach i, der Zweite von b nach i, der Dritte von f nach a, der Vierte von h nach a, der Fünfte von h nach c, der Sechste von d nach c, der Siebente von b nach g und der Achte von f nach g (Fig. 62).

13. Alle drehen sich nach innen und ziehen als Stirnpaare gegen die Mitte e (Fig. 63).

14. Der Erste und Zweite ziehen als Paar von e nach f, c und b, der Dritte und Vierte von e nach d, a und b, der Fünfte und Sechste von e nach f, c und b, und der Siebente und Achte von e nach d, a und b (Fig. 64).

15. Der Erste, Zweite, Dritte und Vierte vereinigen sich zu Viererreihen, ebenso die andern und ziehen von b nach e bis h; bei h angekommen, zieht eine Viererreihe links die andern rechts im Umzuge bis b. Bei b vereinigen sich alle zu einer Achterreihe und gehen von b nach e und h, womit der Aufmarsch beendet ist. Nach dem Haltbefehl erfolgt das Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstande von einer Armlänge.

II. Theil.

Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten üben:

a) 1. Eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts mit Schwingen beider Arme nach links und oben; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Seitstoßen der Arme, eine 1/2 Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kniestrecken und eine 1/2 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 5. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung; 1.—6. widergleich.

Die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten üben gleichzeitig:

a) 1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung mit Seitheben der Arme; 2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. Eine 1/2 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts mit Beugen der Arme zum Hochstoßen; 4. Eine 1/2 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts seitwärts und Hochstoßen der Arme; 5. Seitsenken der Arme, Stand und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung; 1.—6. widergleich.

48 Zeiten

Die **Ersten** u. **Zweiten** üben:	Die **Dritten** u. **Vierten** üben:	Die **Fünften** und **Sechsten** üben:	Die **Siebenten** u. **Achten** üben:
b) Wie bei a).	Wie die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten bei a).	Wie die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten bei a).	Wie bei a).

Die **Ersten, Dritten, Fünften** und **Siebenten** üben:

c) Wie die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten bei a).

Die **Zweiten, Vierten, Sechsten** und **Achten** üben gleichzeitig:

Wie die Fünften, Sechsten Siebenten und Achten bei a)

48 Zeiten

Die **Ersten, Zweiten, Dritten** und **Vierten** üben:

d) 1. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. Hochheben und dann Tiefsenken der Arme in Verbindung mit einer 1/4 Drehung links auf beiden Fußspitzen, Kniebeugwechsel und Vorbeugen des Rumpfes; 4. Rumpfstrecken, Hochheben und dann Seitsenken der Arme in Verbindung mit einer 1/4 Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Kniebeugwechsel; 5. Beugen der Arme und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—8. Uebung; 1.—6. widergleich.

Die **Fünften, Sechsten, Siebenten** und **Achten** üben gleichzeitig:

d) 1. Eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts mit Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 3. Kniestrecken, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 4. eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Rücktritt rechts und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts mit Seitsenken der Arme; 5. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken in die Rückschrittstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1—6. widergleich.

48 Zeiten

Die Ersten u. Zweiten üben:	Die Dritten u. Vierten üben:	Die Fünften und Sechsten üben:	Die Siebenten und Achten üben:
e) Wie bei d).	e) Wie die Fünften, Sechsten, Siebenten, und Achten bei d).	e) Wie die Ersten, Zweiten, Dritten u. Vierten bei d).	e) Wie bei d).

Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten üben:	Die Zweiten, Vierten, Sechsten und Achten üben gleichzeitig:
f) Wie die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten bei a).	f) Wie die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten bei d). 48 Zeiten

III. Theil.

Abmarsch.

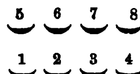
Nach dem Schließen der Reihen zur Mitte erfolgt ein Abmarsch in beliebiger Auswahl.

XX.

Ordnungs- und Stabübungen.

Inhalt: Kette im Oval und Stabübungen widergleich.

Fig. 65.



Zur Ausführung ist mindestens eine geöffnete Säule von 2 Stirn-Viererreihen (Fig. 65) erforderlich.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Richtet — euch! Nebenreihen links neben den Ersten — marsch! Eintheilung zum Reihenkörpergefüge so, dass je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden, und dann wird jeder Reihenkörper wieder so eingetheilt,

dass die Ersten bis Vierten die erste Reihe und die Fünften bis Achten die zweite Reihe bilden. Schließen der einzelnen Reihenkörper vorwärts bis zu einem Abstande von einer Schrittlänge — **marsch!** Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von zwei Schrittlängen — **marsch!** Stab rechts auf — **übt!** 1, 2.

a) Der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte, der Fünfte und Sechste, der Siebente und Achte drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

b) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

c) Die Zweiten und Sechsten, die Fünften und Achten, die Siebenten und Dritten, die Vierten und Ersten drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

d) Alle drehen mit 4 Tritten an Ort ihre linke Seite nach außen (Fig. 66).

Fig. 66.

7) 1) 4) 6)

(3 (5 (8 (2

Die Sechsten, Vierten, Ersten und Siebenten üben:

e) 1. Stab links hoch und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hoch, eine $1/4$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Vortritt rechts; 3. Stab rechts über links, Schlusstritt links und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 4. Stab hoch, Kniestrecken und Rücktritt links; 5. Stab links hoch, eine $1/4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 6. Stab rechts auf und Schlusstritt links.

Die Dritten, Fünften, Achten und Zweiten üben gleichzeitig:

1. Eine $1/4$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Stab hoch; 2. Stab vor, Schlusstritt rechts und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung; 3. Stab zum Hieb und Ausfall rechts vorwärts; 4. wie bei 2; 5. Stab hoch und Ausfall links rückwärts; 6. Stab rechts auf und eine $1/4$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand.

f) Die Sechsten und Vierten, die Ersten und Siebenten, die Fünften und Dritten, die Zweiten und Achten drehen sich in die

Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

g) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

h) Die Vierten und Achten, die Sechsten und Siebenten, die Zweiten und Dritten, die Ersten und Fünften drehen in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

i) Alle drehen mit 4 Tritten an Ort ihre linke Seite nach außen. 4 Zeiten

Die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten üben:

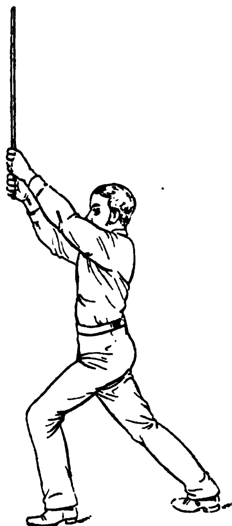
k) 1. Stab nach links und Ausfall links seitwärts; 2. eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts in Verbindung mit Stab zum Hieb (Fig. 67a); 3. Speichhieb und Ausfall rechts vorwäts; 4. Stab rechts hinten und Auslagestellung rechts rückwärts; 5. Stab schrägvorhoch und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes; 6. Stab rechts hinten; 7. Stab nach links, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 8. Stab rechts auf und Schlusstritt links.

Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten üben gleichzeitig:

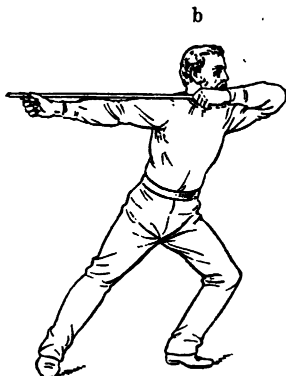
k) 1. Stab nach links und Ausfall links seitwärts; 2. eine 1/4 Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts und Stab rechts hinten (Fig. 67b). 3. Stab schrägvorhoch und mäßiges Vorbeugen des Rumpfes (Speichhiebdeckung); 4. Stab zum Hieb; 5. Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 6. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 7. Stab nach links, eine 1/4 Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 8. Stab rechts auf und Schlusstritt links.

Fig. 67.

a



b



¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts und Stab rechts hinten.

¼ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts in Verbindung mit Stab zum Hieb.

l) Die Achten und Siebenten, die Sechsten und Fünften, die Vierten und Dritten, die Zweiten und Ersten drehen sich in die Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

m) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

n) Die Dritten und Siebenten, die Achten und Fünften, die Sechsten und Zweiten, die Vierten und Ersten machen mit 4 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

Fig. 68.

2) 8) 5) 3)

(6 (4 (1 (7

o) Alle drehen mit 4 Tritten an Ort ihre linke Seite nach außen (Fig. 68). 4 Zeiten

Die Zweiten, Achten, Fünften und Dritten üben:

p) Wie die Sechsten, Vierten, Ersten und Siebenten bei e).

Die Sechsten, Vierten, Ersten und Siebenten üben gleichzeitig:

Wie die Dritten, Fünften, Achten und Zweiten bei e).

q) Die Dritten und Fünften, die Achten und Zweiten, die Siebenten und Ersten, die Vierten und Sechsten drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

r) Alle gehen 4 Tritte an Ort. 4 Zeiten

s) Die Fünften und Ersten, die Dritten und Zweiten, die Siebenten und Sechsten, die Achten und Vierten drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. 4 Zeiten

t) Alle drehen mit 4 Tritten an Ort ihre linke Seite nach außen. 4 Zeiten

Die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten üben:

u) Wie die Ersten, Zweiten und Vierteu bei k).

Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten üben gleichzeitig:

Wie die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten bei k).

v) In die Stirnstellung drehen — **dreht!** Die zweite Reihe 3 Schritte rückwärts gehen — **marsch!** Hinterreihen hinter den rechten Führer — **marsch!** Stäbe ablegen — **marsch!**

Anmerkung: Als Schlussübung kann auch irgend ein passender Abmarsch zur Verwendung kommen.

XXI. *)

Ordnungs- und Eisenstab-Uebungen.

Inhalt: Aufzug, Stabübungen widergleich und Abzug.

Zur Ausführung ist mindestens eine Flankenachterreihe erforderlich.

*) Ausgeführt von den Turnern des Linzer Turnvereines beim Kreisturnfeste in Budweis 1892.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie von Achterreihen in der Mitte des Uebungsraumes und Stab rechts auf.

1. Die Ungeradzähligen machen mit 4 Tritten an Ort eine Vierteldrehung rechts und die anderen eine Vierteldrehung links.

2. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

3. Wie bei 1.

4. Wie bei 2.

5. Wie bei 1.

6. Wie bei 2, so daſs die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten, Fünften und Sechsten, Siebenten und Achten in die geschlossene Gegenstellung kommen.

7. Wie bei 1.

8. Wie bei 2.

9. Die Ersten, Zweiten, Fünften und Sechsten machen mit 4 Tritten an Ort eine Vierteldrehung rechts und gleichzeitig die anderen eine Vierteldrehung links.

10. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

11. Wie bei 9.

12. Wie bei 10.

13. Wie bei 9.

14. Wie bei 10, so daſs die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten und ebenso die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten in die Gegenstellung kommen.

15. Wie bei 9.

16. Wie bei 10.

17. Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten machen mit 4 Tritten an Ort eine Vierteldrehung rechts und gleichzeitig die andern eine Vierteldrehung links.

18. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

19. Wie bei 17.

20. Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten gehen 4 Schritte vorwärts und die anderen gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort.

21. Wie bei 17.

22. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

23. Wie bei 17.

24. Alle gehen 4 Schritte vorwärts mit Beibehalten des Abstandes von einer Schrittlänge.

B. Stabübungen. *)

I.

Vorbereitung: Stab vornher — übt! 1, 2.

1. Stab vor, eine Vierteldrehung links auf der linken Fußspitze und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab hoch, Kniestrecken und Seittritt links; 3. Stab nach links, eine halbe Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 4. Stab hoch, eine halbe Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 5. Stab vor, Schlußtritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und eine Vierteldrehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung, 1.—6. widergleich.

II.

1. Stab rechts hoch, eine Vierteldrehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hinter der linken Schulter und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Stab vor, eine halbe Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab hinter der linken Schulter, Kniestrecken und eine halbe Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 5. Stab rechts hoch und Ausfall links seitwärts; 6. Stab vornher und eine Vierteldrehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung, 1.—6. widergleich.

III.

Die 1.—4. Rotte üben: Uebung I.

Die 5.—8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung II.

IV.

Die 1., 2., 5. und 6. Rotte üben: Uebung: I.

Die 3. 4. 7. und 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung II.

V.

Die 1., 3, 5. und 7. Rotte üben: Uebung: I.

Die 2., 4., 6. u. 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung II.

Pause.

---

*) Die Uebungen werden im $\frac{4}{4}$-Takte in der Weise ausgeführt, dass auf das erste Viertel die Thätigkeit und auf die letzten drei Viertel die Ruhepause fällt.

VI.

1. Stab hoch, eine halbe Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts; 2. eine halbe Drehung rechts auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 3. Stab vorlings tief und Vorbeugen des Rumpfes; 4. Stab hoch und Rumpfstrecken; eine halbe Drehung links auf beiden Fersen und Kniebeugwechsel; 6. Stab vornher und eine halbe Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung, 1.—6. widergleich.

VII.

1. Stab links vor und Kreuzschrittstellung links; 2. Stab links zum Zielen, Rückschwingen des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; 3. Schwingen des linken Armes nach oben und hinten (zum Stabwerfen), Vorschwingen des rechten Armes und Ausfall links rückwärts; 4. Schwingen des linken Armes (wurfartig) von hinten nach oben und vorn, und Rückschwingen des rechten Armes mit Ausfall links vorwärts; 5. Stab links vor und Kreuzschrittstellung links; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12 Uebung, 1.—6. widergleich.

VIII.

Die 1.—4. Rotte üben: Uebung: VI.	Die 5.—6. Rotte üben gleichzeitig: Uebung VII.

IX.

Die 1., 2., 5. und 6. Rotte üben: Uebung VI.	Die 3., 4., 7. u. 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung VII.

X.

Die 1., 3., 5. und 7. Rotte üben: Uebung VI.	Die 2., 4., 6. u. 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung VII.

Pause.

1. Stab rechts zum Stoß und Auslagestellung links rückwärts; 2. Vorstoßen und Ausfall links vorwärts; 3. Stab zum Hieb und Auslagestellung links rückwärts; 4. Speichhieb und Ausfall links vorwärts; 6. Stab rechts zum Stoß und Auslagestellung links rückwärts; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung, 1.—6. widergleich.

XII.

1. Stab links hinten, eine halbe Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagestellung links rückwärts; 2. Stab rechts vor und Aufknien links; 3. Stab zum Hieb und Ausfall links vorwärts; 4. Stab rechts vor, Rücktrit links und Aufknien links; 5. Stab links hinten und Kniestrecken in die Auslagestellung; 6. Stab vornher und eine halbe Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung, 1.—6. widergleich.

XIII.

Die 1.—4. Rotte üben: Uebung XI. Die 5.—8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung XII.

XIV.

Die 1., 2., 5. und 6. Rotte üben: Uebung XI. Die 3., 4., 7. u. 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung XII

XV.

Die 1., 3., 5. und 7. Rotte üben: Uebung XI. Die 2., 4., 6. u. 8. Rotte üben gleichzeitig: Uebung XII.

Pause.

C. Abzug.

Vorbereitung: Stab rechts auf.

1. Die Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten machen mit 4 Tritten an Ort eine Vierteldrehung rechts und gleichzeitig die andern eine Vierteldrehung links.

2. Schließen zur Mitte mit 4 Schritten.

3. Wie bei 1.

4. Die Fünften, Sechsten, Siebenten und Achten gehen 4 Schritte vorwärts und gleichzeitig gehen die andern 4 Tritte an Ort.

5. Wie bei 1.

6. Alle gehen 4 Schritte vorwärts mit Einreihen zur Säule von Viererreihen.

7. Wie bei 1.

8. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

9. Die Ersten, Zweiten, Fünften und Siebenten machen mit 4 Tritten an Ort eine Viertelsdrehung rechts und gleichzeitig die andern eine Viertelsdrehung links.

10. Alle gehen 4 (kurze) Schritte vorwärts.

11. Wie bei 9.

12. Wie bei 10.

13. Wie bei 9.

14. Alle gehen 4 Schritte vorwärts mit Einreihen zur Säule von Paaren.

15. Wie bei 9.

16. Wie bei 10.

17. Die Ersten, Dritten, Fünften und Siebenten machen mit 4 Tritten eine Viertelsdrehung rechts und gleichzeitig die andern eine Viertelsdrehung links.

18. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

19. Wie bei 17.

20. Wie bei 18.

21. Wie bei 17.

22. Wie bei 18, mit Einreihen zu einer Reihe.

23. Wie bei 17.

24. Wie bei 18.

II. Abschnitt.

Das Turnen zerfällt in Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.

A. Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche erster und zweiter Ordnung.

I. Freiübungen erster Ordnung.

Dieselben zerfallen in die Thätigkeiten des Leibes und in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.*)

II. Freiübungen zweiter Ordnung.

Zu diesen gehören: Kopf-, Genick-, Hand- Armstehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.*)

B. Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in die Uebungen der Reihe, des Reihenkörpers, Reihenkörpergefüges, in reigenartige Uebungen und in die Uebungen des Reigens.*)

Diese beiden Hauptübungsformen (Frei- und Ordnungsübungen) treten auf dieser Stufe auch in Verbindung miteinander auf:

Gehen im Viereck widergleich im Wechsel mit Freiübungen I a—d**) Reihungen mit Kreisen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Freiübungen III a—l; Reihungen nach außen und innen im Wechsel mit Freiübungen widergleich V a—q; Gehen an und

---

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe.
" II. " " II. "
" II. " " III. "

**) Die römischen Ziffern bedeuten die Uebungsfolgen und die lateinischen Buchstaben die einzelnen Uebungen in den betreffenden Uebungsfolgen.

von Ort, Drehungen und Schwenkungen in Verbindung mit Freiübungen widergleich VIII a—b; Aufzug, Reihungen mit Kreisen im Wechsel mit Freiübungen X 1—43; Schwenkstern in Verbindung mit Freiübungen in widergleicher Ausführung XIII a—r; Kette im Oval in Verbindung mit Freiübungen widergleich XV a—e; Aufzug und Freiübungen widergleich XIX 1—15 und a—f.

C. Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen **mit Geräthen** und in solche **an Geräthen**.

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Geren, Discus u. s.

I. Hantelübungen.

Diese Uebungen werden wie die Freiübungen als einfache oder als **zusammengesetzte Armthätigkeiten** ausgeführt. Sie werden ferner mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen, sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und auch mit Ordnungsübungen in Verbindung gebracht!

Reihungen, Drehungen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Hantelübungen II 1.—4. Theil; Reihungen im Viereck durch Hinterreihen, Oeffnen und Schließen und Hantelübungen VII a—w; Reihungen mit Drehungen in Verbindung mit Hantelübungen XII a—d; Schwenken im Viereck widergleich, Gehen an und von Ort, Bilden einer Kreisreihe und Hantelübungen widergleich XVIII, 1. und 2. Theil.

II. Stabübungen.*)

In dieser Stufe treten die Stabübungen auch in Verbindung mit Ordnungsübungen auf:

Reihungen im Paar, Drehungen, Gehen an und von Ort im Wechsel mit Stabübungen IV 1.—4. Theil; Reihungen mit Drehungen, Gehen an und von Ort in Verbindung mit Stabübungen IX a—q; Reihungen, Drehungen in Verbindung mit Hieben und Deckungen XIV 1. und 2. Theil; Auf- und Abmarsch in Verbindung mit Stabübungen XVII 1—27; Kette im Oval und Stabübungen widergleich.

III. Keulenübungen.*)

In dieser Stufe treten dieselben auch in Verbindung mit Ordnungsübungen auf:

Reihungen an hintere Führer, Drehungen, Oeffnen und Schließen in Verbindung mit Keulenübungen VI a—r; Mühle, Gehen an und von Ort mit Keulenübungen XI 1. und 2. Theil; Kette in der Viererreihe in Verbindung mit Keulenübungen XVI 1. und 2. Theil.

---

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe.
" II. " " II. "
" II. " " III. "



K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

Inhaltsverzeichnis.